



Hållbara måltider

- Hur kan vi äta inom planetens gränser?

Studiematerial från projektet Hållbara måltider 2022-2023

Introduktion

Hållbara måltider är ett projekt inom Svenska kyrkans färdplan för klimatet. Svenska kyrkans mål är att uppnå klimatneutralitet för den egna verksamheten.

Vi äter mycket tillsammans i kyrkan och för att nå målet behöver vi därför reflektera över våra måltiders påverkan på klimat och natur. Eftersom stiftsgårdar och folkhögskolor serverar måltider dagligen valde vi i projektet att satsa på dessa gårdar i första hand. Två gårdar anmälde sitt intresse för att gå in i processen: Hellsjöns folkhögskola och stiftsgården i Rättvik.

Tillsammans med en konsult från företaget MiljöMatematik och projektledaren Annika Spalde har köken på dessa gårdar arbetat med att minska klimatpåverkan från maten i workshopform. Syftet har varit dels att öka kunskapen om matens klimatpåverkan hos de som arbetar i köken, dels att arbeta fram recept som minskar verksamhetens klimatavtryck - samtidigt som de är välsmakande förstås! Världsnaturfonden WWF:s arbete med mat och klimat har inspirerat oss och de har gett oss råd och tips utmed vägen. Även andra stiftsgårdar har haft kontakt med projektet och har bidragit med värdefulla erfarenheter.

Frågorna som gav upphov till projektet var:

- Hur ska måltiderna på kyrkliga gårdar kunna bli mer klimatsmarta, så att de till år 2030 ger så litet klimatavtryck som möjligt?
- Kan svenskkyrkliga verksamheter gå före och ge inspiration åt andra att äta inom planetens gränser?

En annan del av projektet är att sprida lärdomar och erfarenheter så brett som möjligt till alla som lagar eller serverar mat inom kyrkan, både på gårdar, folkhögskolor och i församlingar. Här vill detta studiematerial vara en hjälp.

Vi har försökt att sammanställa våra viktigaste erfarenheter och bästa tips för att hjälpa er att anpassa era måltider så att de ryms inom planetens gränser.

Alla människor runt vår jord behöver kunna äta och bli mätta, samtidigt som naturen värnas och planetens klimat stabiliseras. Är detta möjligt? Ja, det är det - är det hoppfulla svaret!

Välkommen med på resan där vi bidrar till att det kan ske.



Att starta en studiecirkel

Det här materialet kan användas av dig som vill starta en studiecirkel och tillsammans med andra lära dig om och inspireras till att laga och äta hållbara måltider.

Det kan vara tillsammans med personer i din församling, på en stifts- eller kursgård eller i något annat sammanhang.

Att mötas i en studiecirkel innebär att lära av och tillsammans med andra. Ingen behöver vara expert på ämnet utan ni lär er tillsammans med hjälp av det här materialet.

Materialet innehåller förslag på upplägg för tre träffar. Den första träffen går igenom fakta om vad det innebär att äta inom planetens gränser. Andra träffen handlar om hur vi kan justera recept för mer hållbara måltider, och ger tips och råd. Träff tre handlar om att provlaga recept tillsammans. Anpassa upplägget utifrån vad som passar i er grupp.

Där det står runda föreslår vi metoden samtalsrunda. Gå laget runt och låt var och en uttrycka sina tankar eller åsikter utifrån en fråga eller ett ämne. Låt alla prata till punkt utan att avbryta varandra. Det går bra att säga "pass" om en inte vill säga något.

När du genomför en studiecirkel kan du få stöd av Sensus till exempel med att planera upplägget, studiematerial, en lokal att träffas i, digitala verktyg m.m.

Kontakta ditt lokala Sensus-kontor: www.sensus.se

Att tänka på när ni startar

- Praktiska frågor till exempel: när och var ska ni träffas? Vill ni fika i samband med träffen?
- Ska någon eller några vara ansvariga att förbereda träffarna?
- Utse gärna en samtalsledare som värnar om att alla kommer till tals.
- Vad behöver ni tänka på för att cirkeln ska fungera bra?



Träff 1: Att äta inom planetens gränser

Runda

Vad tänker du på när du hör begreppet hållbar måltid? Vad innebär det för dig?

Fakta – läs tillsammans

En stor del av vårt avtryck på klimatet orsakas av våra måltider; cirka en tredjedel av hushållens klimatpåverkan kommer från maten! I snitt ger en lunch eller middag i Sverige idag utsläpp på 1,8 kg växthusgaser (koldioxidekvivalenter) vilket är långt ifrån den hållbara nivån på 0,5 kg². Det positiva i det är att det finns en stor potential att minska avtrycket genom att förändra vad och hur vi äter.

Även om de flesta av Svenska kyrkans stiftsgårdar samt folkhögskolor har en miljömedvetenhet och ofta köper in mycket ekologiskt, så är klimatavtrycket även från dessa serveringar högt. I projektet började vi med att beräkna de två gårdarnas lunchmenyer under en normal vecka, vilket visade att klimatavtrycket låg cirka tre gånger högre än vad som är hållbart.

Hur kan vi då minska avtrycket från maten vi äter? WWF har skapat One Planet Plate som ett verktyg för alla som vill äta planetvänligt, med hänsyn till både klimat och biologisk mångfald. De har räknat ut hur mycket växthusgaser våra måltider globalt kan få släppa ut om vi ska ha utrymme över för andra delar av livet, och hålla oss inom Parisavtalet och målet att begränsa den globala uppvärmningen till max 1,5 grader.

När de delade siffran på antal världsmedborgare och sedan slog ut den per vecka, hamnade de på 11 kg koldioxidekvivalenter. På WWF:s hemsida kan du se fyra olika veckomenyer – de ger en bra bild av hur ätande inom planetens gränser kan se ut, med fokus på svenska råvaror.

Vilka kriterier har då WWF satt upp för att en måltid ska räknas som en One Planet Plate?

För en lunch eller middag innebär det ett klimatavtryck på max 0,5 kg. För att främja den biologiska mångfalden ska vissa grödor som odlas på stora ytor vara ekologiska. Det gäller spannmål, raps, potatis, morötter, lök och ris. Dessutom ska animaliska livsmedel ha grönt ljus i WWF:s Köttguide respektive Fiskguide.

Konceptet sätter alltså vissa ramar, men brukar ofta främja kreativitet inom dessa ramar.

Samtal

- Titta på veckomenyerna på WWF:s hemsida. Prata om: hur äter ni idag, i relation till veckomenyn? Hur äter era gäster och besökare?
- Välj, var och en, en typ av kött eller fisk som ni använder i er verksamhet och leta upp den i Köttguiden/Fiskguiden på WWF:s hemsida. Läs på, och dela sedan med varandra vad ni lärt er.

1 Naturskyddsföreningen Mat, klimat och miljö, <https://www.naturskyddsforeningen.se/faktablad/mat-klimat-och-miljo-sa-paverkar-maten-klimatet>

2 WWF Världsnaturfonden www.wwf.se/one-planet-plate

Bön

Gud, tack för alla de fantastiska råvaror som jorden genom din skaparglädje frambringat. Varje måltid är en påminnelse om att vi inte är autonoma; vi är helt beroende av jorden och av varandra. Öppna våra hjärtan för denna insikt, ber vi dig, och hjälp oss att bygga goda gemenskaper kring våra måltider. Amen.

Träff 2: Beräkna och minska måltiders klimatpåverkan

Runda

Dela med dig av ett tips eller något du brukar tänka på idag för att minska klimatpåverkan från maten och/eller gynna den biologiska mångfalden.

Så här gjorde vi

I projektet fick köken på Rättviks stiftsgård och Helsjöns folkhögskola välja ut ett antal av sina lunchrätter som klimatberäknades. Ett exempel är receptet Mangokyckling, med ingredienserna kyckling, purjolök, crème fraiche, mellanmjölk, hönsbuljong och mango chutney. Med 150 gram kyckling per portion hamnade rättens klimatavtryck på 0,8 kg (exklusive potatis och sallad).

I nästa steg provade vi olika idéer för hur klimatpåverkan kunde minskas. För att komma ner till det hållbara avtrycket 0,5 kg spånade vi fram en variant med halva mängden kyckling, skurna i mindre bitar för att folk lättare ska kunna ta mindre, samt att vi la till kikärter och sötpotatis, och bytte ut fraichen till kokosmjölk.

Ett annat exempel är morotsbiffar med grillost (med röda linser, tahini, potatismjöl, rödlök och vitlök) där det var enkelt att minska mängden ost, från de ursprungliga 100 grammen, och öka mängden linser.

En utmaning enligt köken i projektet är att normen hos vissa är att en portion kött ska vara minst 150 gram. I grytor är det lätt att minska köttmängd och öka annat istället t ex potatis, sötpotatis, zucchini, svamp. Potatisbitar i grytor tjockar till dem. Tips för ökad mustighet är att använda miso eller svamp. Rökt paprikapulver kan ge en liknande effekt.

Vad gäller fisk finns det tyvärr allt färre sorter som är okej, många arter är utfiskade eller på väg att bli. Titta i WWF:s Fiskguide för en aktuell bedömning.

Om kyckling ska ingå i en One Planet Plate-måltid behöver den vara KRAV-märkt. WWF skriver att det finns stora utmaningar när det gäller djurväl-färden inom svensk kycklinguppfödning, och även med användningen av bekämpningsmedel i fodret.¹ Nötkött har högt klimatavtryck men KRAV-märkt nötkött eller naturbeteskött märkt med Svenskt Sigill som bidrar till biologisk mångfald kan ingå i en veckomeny om veckans övriga rätter främst är växtbaserade.

En fråga som ofta kommer upp är: Ska man välja ekologiskt eller lokalt? Svar: helst både och förstås, men om man måste välja är eko det viktigaste. Av matens klimat- och miljöpåverkan står transporten för en väldigt liten del.

¹ <https://www.wwf.se/kottguiden>

Enkla saker som gör stor skillnad

- Byt ut mjölk, grädde och crème fraiche mot havrebaserade produkter närhelst det fungerar i rätten.
- Rapsolja är bra! Smör har åtta gånger avtrycket jämfört med rapsolja. Olivolja har ungefär det dubbla.
- Servera potatisstomp ibland (grovt mosad eller pressad potatis) istället för potatismos, där mjölken och smöret höjer klimatavtrycket.
- Byt ut fisk mot musslor.
- Välj kött med medvetenhet om klimatpåverkan. Om man till exempel ändrar i receptet för Wallenbergare och byter ut 50 g kalvfärs mot fläskfärs går avtrycket ner från 1,9 kg till 0,8 kg.
- Minska matsvinn genom att ta vara på rester.

Övning: Matkalkylatorn

Välj ett par rätter, gärna en vegorätt och en animalisk, som ni serverar ofta och beräkna deras ungefärliga klimatpåverkan med hjälp av matkalkylatorn på WWF:s hemsida:

www.matkalkylatorn.se

Samtala om: Blev resultatet ungefär som ni trodde? Var det något i uträkningen ni förvånades över? Vad skulle ni kunna ändra på i era recept för att komma ner mot 0,5 kg utsläpp (om de inte redan ligger där)? Vilka val kan göras för att bidra till biologisk mångfald?

”Tidigare gjorde vi ibland en vegetarisk lasagne med röda linser som blev okej, men den var inte någon favorit bland eleverna. Sedan inspirerades vi av receptet Lasagne Mexicana som finns på WWF:s hemsida, där man istället mixar bruna bönor. Detta ger en konsistens som liknar ”vanlig” köttfärlasagne. Många av våra gäster som ätit denna har inte ens reflekterat över att det är en vegetarisk lasagne.”

Charles Bäck, kock på Helsjöns folkhögskola

Inför nästa gång

Bestäm vilken rätt ni vill laga tillsammans nästa gång. Vem skaffar ingredienserna?

Bön

Gud, tack att vi fått denna stund att reflektera över vårt ätande. Vi hungrar efter liv som hänger ihop, vi törstar efter att livets helighet ska få utrymme mitt i det vardagliga. Hjälps oss, ber vi dig, att låta våra värderingar om omtanke och gästfrihet komma till uttryck i beslut i butiken och runt våra matbord. Amen.

Träff 3: Laga mat och nästa steg

Runda

Gå laget runt och berätta om en måltid som du har ett positivt minne av. Till exempel en måltid som gav en särskild upplevelse eller något som smakade extra gott. Dela också gärna en reflektion som du gjort sedan förra gången.

Provlaga recept

Laga ett eller flera recept tillsammans som ryms inom ramarna för One Planet Plate. I slutet av detta häfte finner du recept som arbetats fram under projektets gång. WWF har också en receptbank att inspireras av: www.wwf.se/receptbanken/

Samtala, under tiden eller efteråt, om hur ni som församling eller gård kan arbeta vidare med matens klimatpåverkan.

Samtal: Hur går vi vidare?

Vad är vårt nästa steg? Kom gärna överens om ett mål som ni vill genomföra i er verksamhet eller sammanhang. Några exempel:

- Planera fler träffar där ni provlagar recept med lågt klimatavtryck.
- Anpassa ingredienserna i ett recept ni brukar laga så att klimatpåverkan minskar och den biologiska mångfalden gynnas.
- Minska matsvinnet till exempel genom att ta vara på rester
- Välja endast vegetariska rätter under en viss period
- Välja ut några varor som ni alltid väljer ekologiskt

”Vi serverar en huvudrätt varje dag med ett vegetariskt alternativ. Minst en gång i veckan är huvudrätten vegetarisk. På salladsbordet har vi några olika sallader där baljväxter och rostade grönsaker alltid ingår. Vi tänker kreativt för att använda upp alla rester. Istället för ströbröd i köttbullar kan man mixa eller mala ris som blivit över. I köträtter minskar vi ofta på köttmängden och lägger till potatis eller ris. Häromdagen använde vi tre kilo överblivet rotmos i en sötpotatissoppa. Stuvad potatis går fint att använda i potatis- och purjolökssoppa.”

Kicki Olsson, husmor på Vadstena folkhögskola

Avslutande runda

Vad tar jag med mig från denna cirkel? Insikt? Känsla?

Bön

Gud, tack att vi fått äta tillsammans och bli mätta. Vi ber för dem som inte får uppleva detta idag, och vi ber att du ska stärka vårt engagemang för en mer rättvis värld där människor inte behöver gå hungriga. Tack för vår vackra jord och att vi får vara delaktiga i att ta hand om den. Amen.

Länkar

WWF:s hemsida om One Planet Plate: www.wwf.se/oneplanetplate

Matkalkylatorn: www.matkalkylatorn.se/

WWF:s köttguide: www.wwf.se/kottguiden/

WWF:s fiskguide: www.wwf.se/fiskguiden/

WWF:s receptbank: www.wwf.se/receptbanken/

Vegansk cook-along med kocken Gustav Johansson: www.svenskakyrkan.se/vegansk-cook-along

Tre filmer om växtbaserad matlagning som tagits fram av projektet Klimatsmart mat inom Färdplan för klimatet.

Boktips

“Vego i världsklass: Hållbar mat för en aktiv livsstil” av Linda Bakkman, Gustav Johansson och Anna Richert, Norstedts förlag, 2019. Innehåller 120 närings- och klimatberäknade recept.

“Recept som förändrar världen” av Johan Rockström m fl, Max Ström förlag, 2019.

Tolv One Planet Plate-recept

Färssoppa från Helsjön

Recept från ”Mat med omtanke”, Helsjöns folkhögskola, modifierat av Ann Schau, församlingssvärd i Tölö-Älvsåkers pastorat. 4 port

Till denna soppa är det gott med en klick aioli. Vill du göra soppan extra god kan du, som Ann, göra en egen gråärtsbuljong istället för att använda köpt buljong.

200 gram vegofärs
Rapsolja till stekning, EKO
2 potatisar (150 g), EKO
1 gul lök (100 g), EKO
En bit rotselleri (som en stor potatis) (100 g)
2 morötter (160 g), EKO
2 msk tomatpuré (28 g)
4 dl buljong
Salt och peppar efter smak
Ev lite vitlök

Tärna potatis, lök, rotselleri och morötter.
Bryn färsen i en gryta.
Lägg i grönsaker, tomatpuré och buljong och låt koka i 20 minuter.
Smaka av med salt och peppar.

Gråärtsbuljong

Lägg 250 gram gråärt i en form, håll på cirka 1 cm vatten.
Ställ in i ugnen på 150 grader tills vattnet har kokat in och rostningen kommit igång, det tar cirka en timme.
Koka sedan ärtorna i saltat vatten med svartpepparkorn, rosmarin, lagerblad, en halv morot (40 g), en halv gul lök (50 g), en vitlöksklyfta (8 g), och reducera till buljong.

Aioli

1 vitlöksklyfta (8 g)
2 dl rapsolja (180 g)
1 tsk dijonsenap (5 g)
0,5 tsk vitvinsvinäger (2,5 g)
3 msk kikärtsspad (45 g)

Skala och riv vitlöken fint.
Häll oljan i en hög, smal bunke och tillsätt vitlök, senap, vinäger och kikärtsspad.
Sätt ned en mixerstav i botten, starta mixern och lyft sakta uppåt.
Smaka av med salt.

Klimatavtryck: 0,2 kg

Grönsakstårta

Recept från Helsingborgs folkhögskola, 4 port

2 msk rapsolja, EKO
1-2 palsternacka (2,5 dl)
1 squash (7 dl)
2 morot, EKO (2,5 dl)
1 gul lök, EKO
5 dl Oatley creme fraiche
2 msk maizena
60 gram lagrad prästost, KRAV
5 ägg, KRAV
1 dl persilja
2 msk pressad citron
2 st vitlöksklyftor
2 tsk salt
1 krm svartpeppar

Sätt ugnen på 175 grader.
Smörj en form och lägg bakplåtspapper i botten.
Grovriv grönsakerna och hacka löken. Fräs detta tills det mjuknar.
Blanda Oatley, maizena, prästost och ägg, rör ner hackad persilja och smaksätt med citron, vitlök, salt och peppar.
Rör ner grönsaksfräset och håll blandningen i formen.
Grädda i nedre delen av ugnen ca 50 minuter tills tårtan har stannat även i mitten.
Låt den stå och stadga sig i ca 30 minuter.

Klimatavtryck: 0,47 kg

Kyckling stroganoff med havreris

Recept från Helsingborgs folkhögskola, 4 port

300 gram kycklinglårfile, KRAV
1 skivad gul lök, EKO
2 msk rapsolja, EKO
2 gula paprikor
0,5 dl tomatpuré
2 tsk paprikapulver, rökig
1 hönsbuljongtärning
2 dl Oatley crème fraiche
2 dl vatten
0,5 tsk salt
0,5 tsk strösocker, EKO
0,5 tsk svartpeppar, malen

Havreris, KRAV, svenskt

Strimla kyckling, lök och paprika.
Stek kycklingen i oljan ett par minuter.
Tillsätt löken och stek ytterligare en stund.
Blanda ner övriga ingredienser.
Koka upp under omrörning och låt koka cirka 10 min på svag värme. Smaka av med salt och peppar.

Klimatavtryck: 0,4 kg

Kycklingwok med nudlar

Recept från Helsingborgs folkhögskola, 4 port

320 gram kycklinglårfile, KRAV
280 gram morot, EKO
200 gram vitkål
200 gram haricots verts
1,5 msk rapsolja, EKO
2,5 msk chilisås
2,5 msk kinesisk soja
1 msk rödvinsvinäger
1 msk strösocker, EKO
1 tsk ingefära, malen
1 krm cayennepeppar
1 tsk salt
1 grönsaksbuljongtärning
3,5 dl vatten
0,5 msk maizena
80 gram ananas i bit

Havreris, KRAV, svenskt

Koka havreriset enligt instruktioner på förpackningen.
Strimla kycklingen och fräs den i matoljan.
Tillsätt grönsakerna och stek en stund. Blanda i alla övriga ingredienser utom buljong, maizena och ananas. Rör om.
Lös upp buljongen i vatten och tillsätt detta.
Red av med maizena.
Tillsätt ananas.

Klimatavtryck: 0,4 kg

Grönsakscurry med havreris eller matvete

Recept från Helsingborgs folkhögskola, 4 port

1 msk senapsfrön
2 msk rapsolja, EKO
2 st gula lökar, EKO
2-4 msk röd currypasta
400 gram hela konserverade tomater
2,5 dl kokosmjölk
2 morötter, EKO
200 gram blomkålsbuketter
2 st auberginer
200 gram brytböner
150 gram broccolibuketter
2 st squash
90 gram champinjoner
1 krm salt

Havreris eller matvete, KRAV, svenskt

Lägg senapsfröna i en torr kastrull, värm tills de börjar knäppa.
Tillsätt olja och lök, stek under omrörning tills löken är mjuk.
Tillsätt currypasta och rör i en minut tills det börjar dofta.
Tillsätt tomater och kokosmjölk. Rör om tills allt är väl blandat.
Tillsätt morötter och låt sjuda utan lock i 5 minuter.
Tillsätt blomkål och aubergine, låt sjuda i ytterligare 5 minuter.
Tillsätt resterande ingredienser, sjud utan lock 10-12 minuter.
Smaka av med salt.

Klimatavtryck: 0,3 kg

Enchilada med mexikanskt ris

Recept från Rättviks stiftsgård, 4 port

2 st vitlök, små
1 st chili, grön
1 buljongtärning
2 krm salt
2 krm peppar
1 msk rapsolja, EKO
3 dl riven ost, svensk, KRAV
200 gram keso
3 dl oliver
4 st tortillabröd (majs)

4 dl ris, EKO
2 dl vatten
2 st gul lök, EKO
3 tomater
1 krm salt
1 krm peppar

Pressa vitlöken.

Blanda ingredienserna till fyllningen, spar hälften av osten och oliverna till gratineringen. Fördela blandningen på tortilla-bröden och rulla ihop dem. Lägg med skarven nedåt i bleck. Strö över resten av osten och oliverna. Gratinera i 225 grader i ca 20 minuter.

Mexikanskt ris:

Fräs ris i olja tillsammans med hackad gul lök. Tillsätt tärnade tomater, vatten och buljong. Krydda med salt och peppar, låt riset koka färdigt under lock.

Klimatavtryck: 0,4 kg.

Aubergine med gröna bönor och ris

Recept från Rättviks stiftsgård, 4 port

4 st små aubergine, el 2 större
3 msk olivolja
2 st små vitlök
3 msk rapsolja, EKO
8 st champinjoner
8 st haricots verts
2 st gul lök, EKO
4 st tomat
2 krm salt
1 krm peppar
3 msk koriander
3 msk persilja

Ris, EKO

Skala och skiva vitlöken, dela auberginen på längden.
Gnid in auberginen med olja och vitlök, lägg sedan på bläck och marinera i ca 30 minuter.
Ställ in i ugnen, 165 grader, i ca 30 minuter.
Låt svalna, gröp ur dem men spara lite i botten.
Mixa aubergineköttet och ställ åt sidan.
Skiva champinjonerna och bönorna i fina strimlor, hacka lök och vitlök.
Låt tomaterna rinna av och hacka dem fint.
Fräs svamp, tomater, lök, vitlök och bönor i rapsolja i ca 5 minuter.
Tillsätt aubergineköttet och smaka av med salt och peppar. Fyll aubergineskalen med fyllningen och grädda i ugnen, 175 grader, i ca 15 minuter tills allt är mjukt.
Hacka persilja och koriander och strö över innan servering. Servera med ris.

Klimatavtryck: 0,46

Älgkalops med rotfrukter

Recept från Rättviks stiftsgård, 4 port

266 gram älggrytbitar
2 st gul lök, EKO
3 msk rapsolja, EKO
2 krm salt
2 krm peppar
2 msk vetemjöl, EKO
1 buljongtärning
5 dl vatten
6 dl grädde, EKO
3 msk rönnbärsgeleé
533 gram rotfrukter
1 tsk kryddpeppar

Koka upp buljong och vatten.
Bryn köttet, löken och rotfrukter och lägg allt i en kastrull. Pudra över mjölet och rör om så att inga klumpar bildas.
Slå över den heta buljongen under omrörning.
Låt allt sjuda på svag värme tills köttet känns mört.
Tillsätt grädde och geleé, smaka av med salt och peppar.

Klimatavtryck: 0,36 kg.

Viltgryta med krossad potatis och sparris

Recept från Åh stiftsgård, 100 port

5 kg ostronskivling
5 kg skogschampinjoner
9 kg vegokött
1 dl enbär
2,5 dl rosmarin
3 kg morot, skalad, EKO
1,5 kg svartvinbärsgelé
Salt, peppar, timjan
3 kg gul lök, skalad, EKO
35 gram rosmarin
400 gram sojasås
0,8 liter kruspersilja, hackad
8 liter havregrädde

13 kg potatis, skalad, EKO
350 gram salt
9 dl rapsolja, EKO
40 dl persilja
3,5 kg sparris, skalad

Skär champinjoner och riv ostronskivling.
Hetta upp rapsolja i en panna och fräs svamp,
lägg i vegoköttet tillsammans med krossade
enbär, lök, vitlök och alla kryddor.
Tillsätt havregrädde och lite vatten,
svartvinbärsgelé samt sojasås.
Låt puttra ca 15-20 minuter. Smaka av och
servera.

Koka potatisen.

Krossa dem ordentligt och krydda.
Blanda i rapsoljan och rosta i ugnen, ca 180
grader i ca 20 minuter, tills de får en brun
färg.

Fräs sparrisen och servera.

Klimatavtryck: 0,46 kg.

Morots- och pumpabiffar

Recept från Åh stiftsgård, 100 port

Serveras med rostad potatis och gräslökssås

5 kg morot skalad, EKO
5 kg pumpa skalad
8 dl pumpafrön, EKO
1,5 kg kikärtor på burk, EKO
1 kg Lailas mjölmix (glutenfri och mjölkfri)
4 dl persilja
6 dl gula sesamfrön
Ca 0,8 liter olivolja
Salt
Peppar

14 kg potatis skalad, EKO
4 dl olivolja
4 kg Planti soja crème fraiche
3 msk salt, peppar
4,5 dl gräslök - hackad
5 msk citronjuice
4 msk vitlök färsk
50 g mixsallad
150 g vattenkrasse

Riv morot och pumpa, mosa kikärtorna och
blanda sedan i pumpafrö, Lailas mjölmix,
persilja, sesamfrö, pumpafrö samt kryddor.
Låt stå ca 20 minuter.
Stek små biffar på svag värme och lägg dem på
fat.

Blanda potatis (i klyftor) med olivolja och
kryddor och rosta i ugnen, 180 grader ca 35
minuter.

Riv vitlök och hacka gräslök, blanda med
crème fraiche, kryddor och citronjuice.
Servera med rostad potatis och sallad, garnera
med vattenkrasse.

Klimatavtryck: 0,15 kg.

Broccoli- och ingefärssoppamed örtolja och solrosfrön

Recept från Åh stiftsgård, 100 port

10 kg broccoli
5 kg potatis, skalad, EKO
2 kg morötter, EKO
6 dl ingefära, skalad och riven
4 dl olivolja
1,7 kg gul lök, EKO
0,35 kg vitlök, skalad och riven
6,5 liter grönsaksbuljong
2 tsk peppar

1 liter olivolja
600 gram persilja
400 gram basilika
Salt och peppar efter smak
0,4 dl vitlök riven
125 gram citronsaft

200 gram solrosfrön
1,5 liter Planti crèmefraiche

Mixa persilja, basilika, vitlök, citronsaft och kryddor.
Servera örtoljan på soppan tillsammans med crèmefraiche samt strö över solrosfrön.

Klimatavtryck: 0,13 kg.

Gulasch på linser och grönsaker

Recept från Åh stiftsgård, 100 port

2,8 kg gul lök skivad, EKO
3,2 kg morot tärnad, EKO
7,2 kg linser på burk
4,5 dl olivolja
3,5 dl koriander
4 liter vatten
3,5 kg Mutti tomat
4 msk chilipeppar
2,5 kg paprika tärnad, EKO
800 gram riven färsk vitlök
Salt, peppar, spiskummin, curry,
grönsaksbuljong

1,8 kg soja-cremefraiche
7 kg ris, EKO
400 g persilja hackad
1,5 kg morötter, svarvade, EKO
80 gram sallad

Fräs morot, lök, chilipeppar, paprika och vitlök i olivoljan och rör ner alla andra ingredienser.

Koka på svag värme i 20-30 minuter, rör om då och då. Smaka av med kryddor.

Koka riset.

Toppa gulaschen med crèmefraiche och strö över hackad persilja.

Garnera med svarvad morot och sallad.

Klimatavtryck: 0,1 kg.

