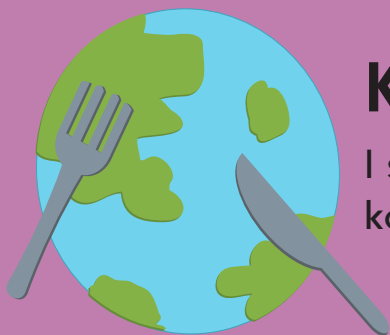




Klimavenlige opskrifter

I samarbejde med Kirsten Skaarup, kokebogsforfatter.

Du kan nemt få klimavenlige madvaner ved at ændre på nogle simple madvarer i din madlavning. Så nemt kan det gøres:

- Alle slags kød kan byttes ud med bønner, linser, kikærter, mandler, nødder, kerner, korn og quinoa
- Æg kan i mange retter erstattes af kikærte- eller sojamel
- Mælk, fløde, yoghurt og creme fraiche kan erstattes af havremælk/fløde, kokosmælk/fløde, sojamelk/fløde, creme fraiche af havre, yoghurt af soja eller andre planter etc.

Kloge valg med stor effekt på klima, klode og krop:

- Spis efter årstiden
- Vælg lokale råvarer
- Spis økologisk
- Spis så få animalske produkter som muligt
- Undgå madspild
- Kog en hel pose bønner, linser eller kikærter ad gangen og frys dem ned, du ikke bruger staks
- Bag flere ting samtidig, når du har ovnen tændt

Opskrifterne er fra Økolariets udstilling “KOSTbar Klode”

Du kan finde mere inspiration på instagram:

@klimad_idas_insta



Porrepaté med valnødder

Ingredienser:

250g edamamebønner (kan erstattes af andre kogte bønner, fx kidneybønner, hvide bønner, kikærter etc.), 150g løg, 600g rensede porrer, 2 spsk kokos- eller olivenolie, 50g valnødder, 100g kornflager (havregryn, hvede- eller rugflager), 1 tsk reven muskatnød, 1 bdt persille, 1 dl plante-fløde eller piskefløde, 2 spsk citronsaft, 2 æg, rasp efter behov, 2-3 spsk tamari (soja), salt, friskkværnet peber

Mad til 4 personer

- Tø edamamebønnerne op og purér dem i en food processor. Kom dem i en stor skål.
- Skær 20-30 hele skiver af en porre. Sæt dem til side.
- Hak løg og resten af porrerne og svits dem i olien, til løg og porrer er bløde og let gyldne.
- Bland porrer og løg i bønnemassen.
- Hak valnødderne fint og tilsæt dem sammen med kornflager, muskatnød, hakket persille, fløde, citronsaft og æg (du kan udelade æggene, hvis du tilsætter mere rasp).
- Rør farsen godt sammen og tilsæt rasp, hvis farsen er for lind. Smag til med muskatnød, citronsaft, tamari, salt og peber.
- Lad farsen hvile en halv times tid og vurdér konsistensen igen.
- Læg farsen i en smurt ovnfast form. Pres porreskiverne ned i farsen og pensl godt med olie.
- Bag pateen i en 200 grader varm ovn 30-40 minutter – eller til overfladen er gylden.

Tip: Du kan også stege bøffer eller frikadeller af farsen. Både pateen og evt. bøffer eller frikadeller er velegnede til madpakken.

Bagte rodfrugter er et lækkert tilbehør til pateer og postejer.



Bagte rodfrugter

Ingredienser:

1,5 kg rodfrugter (Blå kartofler, lilla, hvide og orange gulerødder, lilla, stribede og gule rødbeder), 250g svampe (gerne portobello og/eller keiserhatte, evt. champignon), 100g skalotteløg, 10 fed hvidløg eller flere efter smag, 250g små tomater på stilk, olivenolie, salt, friskkværnet peber, krydderurter på stilk: timian, rosmarin etc.

Mad til 4 personer

- Gør alle grøntsagerne i stand. Skær rodfrugterne i mundrette stykker.
- Skær svampene i mindre stykker eller skiver.
- Skær løgene i både, og hvidløgene i to dele.
- Læg rodfrugter, svampe og løg i en bradepande eller i et stort ovnfast fad. Hæld ca. 1/2 dl olie over og vend godt rundt.
- Læg tomaterne på rodfrugterne.
- Drys med salt og peber.
- Læg stilke af den valgte krydderurt på og sæt pladen eller fadet i en 200 grader varm ovn.
- Bag rodfrugterne ca. 30 minutter.

Tip: Bag evt. flere rodfrugter end i opskriften og brug dem i en salat eller suppe næste dag.

Opskrift: www.kirstenskaarup.dk



Squash-spaghetti med sauce bolognese

Ingredienser:

3/4 kg squash, 1 portion bolognesesovs
(se opskrift på squash-lasagne), 1 dl reven
parmesanost, persille eller timian,
evt. hakkede valnødder

Mad til 4 personer

- Til spaghetti-retten har du brug for en såkaldt spiralizer, hvor du kan lave spaghetti-strimlerne. Hvis du ikke har en spiralizer, kan du også skære squashene i tynde skiver på langs (gerne på et mandolinjern) og derefter i tynde strimler.
- Du kan drysse strimlerne med lidt salt og peber og spise dem rå (og dermed kolde), men du kan også overhælde dem med lidt kogende grøntsagsbouillon lige inden serveringen. Pas i så fald på, at strimlerne ikke bliver for bløde.
- Lav sovsen.
- Servér retten portionsvis med saucen i bunden og "spaghettien" på toppen. Drys med ost, lidt persille eller anden krydderurt, fx timian. Drys evt. med lidt ekstra valnødder.