



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, sojamælk/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



Frittata med blomkål og broccoli

Ingredienser:

Frittatadej med æg:

6 æg, 1 dl plantefløde eller piskefløde,
salt, friskkværnet peber

Plantebaseret frittatadej:

100g fuldkornsrismel, 200g kikærtemel, 4-5 dl
havre-, kokos- eller anden plantemælk,
2 tsk gurkemeje, salt, friskkværnet peber

Fyldet:

200g løg, 6-8 hvidløg, 350g blomkål, 350g
broccoli, krydderurter efter smag og behag
(kan erstattes af 2 spsk tørrede urter),
50g sorte oliven uden sten

Mad til 4 personer

- Hvis du laver en plantebaseret frittata, så bland de to slags mel og gurkemejen. Tilsæt væden og pisk dejen sammen. Smag den til med salt og peber. Konsistensen skal være som tyk pandekagedej.
- Hvis du bruger æg, så pisk dem godt sammen med fløden og tilsæt et drys salt og peber.
- Del løgene i halve eller kvarte. Skær hvidløgene i skiver.
- Del de to slags kål i små buketter. Skær stokkene i små terninger. Hak krydderurterne.
- Hæld dejen i en smurt ovnfast form. Fordel grøntsagerne i dejen og læg de sorte oliven på.
- Sæt formen i en 190 grader varm ovn og bag frittataen til overfladen er gylden, 30-35 minutter.
- En frittata med æg bages lidt kortere tid. Stik i den efter 20 minutter og tag den ud af ovnen, når den er fast og overfladen er gylden.

Tip: Hvis du vil have lidt dip eller sovs til, så dryp 1-2 dl creme fraiche smagt til med presset hvidløg og masser af hakkede krydderurter i. Smag til med tamari (soja) og friskkværnet peber.

Du kan bytte enten blomkål eller broccoli ud med kartofler – eller du kan servere en kartoffelsalat til frittataen.

Ingredienser:

150g brune, grønne eller sorte linser,
4 kardemommekapsler (evt. 1 tsk stødt),
1 spsk fennikelfrø (evt. 1/2 spsk stødt),
1 spsk spidskommenfrø (evt. 1/2 spsk stødt),
kokos- eller olivenolie, 150g løg, 4 hvidløg,
2 1/2 dl kokos- eller havrefløde (evt. piske-
fløde), 1-2 spsk citronsaft, salt, friskkværnet
peber, sukker, 2 små spidskålshoveder, frisk
koriander (evt. persille eller mynte)



Mad til 4 personer

- Kog linserne i rigeligt vand. Kog dem ca. 20 minutter og afdryp dem.
- Tag frøene ud af kardemommekapslerne og rist dem på en tør pande sammen med fennikel- og spidskommenfrø. Rist krydderierne til de dufter.
- Hæld dem over i en morter og stød dem.
- Hak løg og hvidløg og svits dem i 2 spsk olie. Svits til løgene er let gyldne. Tilsæt krydderierne, fløden og 1 spsk citronsaft. Lad sovsen tykne.
- Kom de afdryppede linser i gryden sammen med et drys salt og peber.
- Smag godt til med salt, peber, citronsaft og måske et lille nip sukker.
- Skær spidskålene i skiver på den lange led. Vær opmærksom på at skiverne er så tykke, at de holder så godt sammen som muligt. Du kan også skære kålen i kvarte.
- Læg skiverne i et par spsk godt varm olie og steg dem et øjeblik ved rask varme. Vend dem, når undersiden er gylden. Skru ned for varmen og steg kålen langsomt færdig, til den anden side er gylden.
- Anret de stuede linser i en stor pande eller et stort fad. Læg den stegte kål ovenpå og drys med frisk koriander – eller en anden krydderurt, hvis du ikke bryder dig om koriander.

Tip: Du kan servere kogte hvede- eller rugkerner, bulgur eller couscous til – evt. ristet rugbrød. Hele korn eller rugbrød er de mest klimavenlige valg.

