



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



Grønkålslasagne med tomatsovs

Ingredienser:

100g brune eller sorte linser,
300g grønkål, 100g løg,
4 hvidløg, kokos- eller olivenolie,
250g svampe, (fx champignon),
1 tsk reven muskatnød, 2 spsk citron-
saft, 350g squash, 200g fetaost (evt.
vegansk) 1 1/2-2 dl havremælk eller
anden mælk, 50g tørrede tomater i
olie, 25g sesamfrø

tomatsovs:

2 dl plantemælk, sojafløde eller
anden fløde, 1 dl mosede tomater
eller 1/2 dl tomatpuré

Mad til 4 personer

- Kog linserne 20 minutter og afdryp dem.
- Skær kålen af midterribberne. Del kålen i mindre stykker og læg dem i kogende vand. Kog dem 3 minutter og afdryp dem.
- Hak løg og hvidløg og svits dem i 2 spsk olie, til løgene er klare.
- Skær svampene i skiver og tilsæt dem. Svits endnu et par minutter ved rask varme. Bland muskatnød og citronsaft i svampene og drys med lidt salt og peber.
- Skær squashen i tynde skiver på langs. Brug gerne et mandolinjern.
- Rør fetaosten lind med mælken. Hak de tørrede tomater og rør dem i.
- Læg lasagnen sammen i et ovnfast fad: læg et lag squashskiver nederst, læg et lag grønkålsblade, et lag fetacreme, linser og et lag svampeblanding. Fortsæt til alle ingredienser er brugt op. Det øverste lag skal være grønkål.
- Drys med sesamfrø.
- Læg folie over fadet og sæt det i en 200 grader varm ovn 15 minutter.
- Fjern folien og bag lasagnen endnu ca. 15 minutter, eller til sesamfrøene er gyldne.

Tip: Hvis du har grønkål til overes, kan den fryses. Du kan også bruge den i en suppe eller salat næste dag.

Desuden kan du bage lækre grønkålschips: pensl bladene med olie og drys med lidt salt. Sæt grønkålen i en 180 grader varm ovn nogle minutter. Hold øje med kålen, den bliver hurtigt mørk.

Opskrift: www.kirstenskaarup.dk



Rødbeder i krydret kokossovs

Ingredienser:

1.200g rødbeder, 150g løg, 4 hvidløg,
1 spsk fennikelfrø, 1 spsk spidskommenfrø,
knuste frø fra 4 kardemommekapsler, 4 spsk
kokos- eller olivenolie, ca. 2 tsk thailandsk
karrypasta, 3-4 dl grøntsagsbouillon,
ca. 3 dl kokosmælk, citronsaft, salt, sukker,
frisk koriander

Mad til 4 personer

- Skræl rødbederne og skær dem i små terninger. Hak løg og hvidløg.
- Rist fennikel, spidskommen og kardemomme frø i en dyb, tør pande (gerne en wok), indtil de begynder at dufte.
- Hæld olien i wokken og svits karrypastaen med et øjeblik.
- Tilsæt løgene og svits dem 4-5 minutter.
- Kom rødbederne i panden og tilsæt boullonen.
- Læg låg på panden/wokken og lad rødbederne simre 15 minutter.
- Hæld kokosmælken ved og lad retten simre under låg endnu 10 minutter.
- Smag til med citronsaft og salt.
- Servér retten med frisk koriander.

Tip: Giv også gerne ris til. Et klimavenligt valg er vilde ris.



Tyrkisk ovnret med græskar, linser og sprøde løg

Ingredienser:

150g brune eller sorte linser,
1 kg græskar (kan erstattes af
søde kartofler), 200g løg, 1/2 spsk fint salt,
1 fed hvidløg, 6 tørrede tomater i olie, 1 dåse
eller karton flåede tomater, 1 spsk citronsaft,
salt, sukker, 2 spsk + 1/2 dl olivenolie, frisk
eller tørret chili efter smag, 2 dl yoghurt, salt,
friskkværnet peber, 1 bdt mynte

Mad til 4 personer

- Kog linserne møre i rigeligt vand ca. 20 minutter. Afdryp dem.
 - Skær græskar eller søde kartofler i mundrette, ikke for tykke skiver. Hokkaidogræskar skal ikke skrælles.
 - Læg græskar eller søde kartofler i et smurt, lavt ovnfast fad.
 - Skær løgene i ringe og gnid saltet ind i løgene. Lad dem trække ca. 10 minutter. Skyl saltet af og afdryp løgene.
 - Hak hvidløget og skær de tørrede tomater i små stykker. Bland de to dele med tomaterne + væde fra dåsen samt citronsaft. Tilsæt et drys salt og friskkværnet peber. Smag til, evt. også med et nip sukker.
 - Fordel linserne over grøntsagerne i fadet og fordel tomatmassen ovenpå.
 - Læg løgene øverst og dryp med et par spsk olie.
 - Bag retten 30-35 minutter i en 200 grader varm ovn. Overfladen skal være gylden og løgene sprøde.
 - Hak den ønskede mængde chili meget fint og rør den i resterende olie.
 - Smag yoghurten til med salt og peber. Dryp chiliolie og yoghurt på den færdige ret og drys med rigeligt frisk mynte.
- Servér resten af yoghurten til separat.

Tip: Giv fx en bulgursalat eller grøn salat til, fx med en hvidløgss dressing.