



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



Mandelfarserede svampe

Ingredienser:

8 portobellosvampe eller andre meget store svampe (4 stk. hvis det skal være en forret),
5g skalotteløg, 2 hvidløg, 2 spsk oliven- eller kokosolie, 50g mandler, 1 stilk bladselleri med blade, 2 tsk tørret timian eller fintklippet rosmarin, 3 spsk mandelmel (kan erstattes af mere rasp), 1/2 dl plantefløde eller piskefløde, 2 små æg, 25-50g rasp, salt, friskkværnet peber, sukker, 1 økologisk citron, ca. 2 dl grøntsagsbouillon, cærteskud eller en krydderurt

Mad til 4 personer

- Bræk stilkene af svampene og hak dem. Hak også løg og hvidløg.
- Svits de tre dele i olien, til løgene er let gyldne. Hæld dem i en skål.
- Hak mandlerne fint.
- Skær bladsellerien i meget små terninger. Hak bladene.
- Bland løg, mandler og bladselleri.
- Tilsæt den valgte krydderurt, mandelmel, fløde, æg og rasp. Rør farsen godt sammen og smag til med 1-2 spsk citronsaft, lidt reven skal samt salt og peber.
- Lad farsen hvile lidt. Den skal være forholdsvis sammenhængende. Tilsæt evt. mere fløde eller mere rasp.
- Sæt svampene i et ovnfast fad og hæld ca. 2 dl kogende grøntsagsbouillon ved.
- Sæt fadet i en 200 grader varm ovn 5 minutter.
- Tag fadet ud og top fyldt op i svampene. Pres det godt sammen.
- Læg evt. overskydende fars i en lille ovnfast skål.
- Bag begge dele færdige i ovnen endnu ca. 20 minutter.
- Drys med lidt cærteskud eller en krydderurt ved serveringen.

Tip: Svampene kan spises varme eller kolde. Servér evt. lidt grøn salat til. Du kan også bage en paté af farsen, hvis du laver dobbelt portion – eller du kan stege bøffer eller frikadeller af den.



Squash-"lasagne" med sauce bolognese

Ingredienser:

3/4 kg squash, 2 dl yoghurt 10%,
1 dl reven ost, 4 spsk olivenolie, 100g røde linser, 100g løg, 2 fed hvidløg, 2 spsk kokos- eller olivenolie, 2 laurbærblade, 250g markchampignon eller andre svampe, 1 spsk tørret oregano, tørret merian og tørret timian, 1/2 spsk tørret salvie, 2 tsk paprika, 1 dåse eller karton hakkede tomater med væde, 150g gulerødder, 2 stilke bladselleri, 50g valnødder, 1/2-1 dl rødvin (kan udelades), 2 spsk citronsaft, salt, friskkværnet peber, sukker

Mad til 4 personer

- Skær squashene i tynde skiver på langs. Brug gerne et mandolinjern.
- Rør yoghurten sammen med ost og olie. Smag godt til med salt og peber. Sæt den til side sammen med squashene, mens du laver sovsen.
- Kog linserne i dobbelt mængde vand 15 minutter. Afdryp dem.
- Hak løg og hvidløg og svits dem i olien i en gryde sammen med laurbærbladene. Svits til løgene er let gyldne.
- Hak svampene fint og svits dem med 4-5 minutter.
- Tilsæt krydderurter, paprika og tomater med væde. Læg låg på gryden.
- Riv gulerødderne groft og skær bladsellerien i bittesmå terninger. Hak bladene. Kom begge dele i gryden sammen med de kogte linser og lad sovsen simre 25-30 minutter. Du kan nøjes med 15-20 minutter.
- Hak valnødderne og tilsæt dem sammen med rødvin og citronsaft.
- Smag godt til med salt, peber, citronsaft og evt. et nip sukker.
- Læg et lag squashskiver i et smurt ovnfast fad eller form. Bred et lag sovs ud og fortsæt med de to slags lag til alle ingredienser er opbrugt. Det øverste lag skal være squashskiver. Smør "oste"-yoghurten på skiverne og sæt fadet i en 200 grader varm ovn.
- Bag lasagnen, til overfladen er gylden, 25-30 minutter. Pynt evt. med friske krydderurter og bælgede ærter.

Tip: Lav dobbelt portion af sovsen og brug den til squash-"spaghetti"



Auberginer med mandler i hvidløgsyoghurt

Ingredienser:

50g mandler, 1 kg auberginer,
2 spsk spidskommenfrø, 4 spsk kokos-
eller olivenolie, 50g rosiner, 1 granatæble
(evt. 50g tørrede tranebær, 12 fermenterede
hvidløg (evt. 3-4 fed friske hvidløg), 4-5 dl
yoghurt naturel, 1-2 spsk citronsaft, salt, frisk-
kværnet peber, sukker, 1 bdt frisk koriander

Mad til 4 personer

- Skær mandlerne i flager og rist dem gyldne på en tør pande. Sæt dem til side.
- Skær auberginerne i små både eller terninger.
- Rist spidskommenfrøene på en tør pande. Tilsæt olien og derefter auberginestykkerne. Steg auberginerne gyldne på alle sider. Steg dem ved rask varme, da de ellers suger alt for meget olie.
- Tilsæt rosinerne og drys med lidt salt og peber.
- Tag kernerne ud af granatæblet og bland dem ligeledes i (læg halve granatæbler i en plasticpose og bank kernerne ud med fx en grydeske). Du kan evt. bruge tranebær i stedet. Overhæld dem i givet fald med kogende vand og lad dem stå et kvarters tid.
- Du kan vælge at hakke hvidløgene fint, eller du kan blende dem med yoghurten. Hvis du blender, bliver yoghurten mørk som på fotoet. Ellers rører du bare de hakkede hvidløg i yoghurten.
- Hvis du ikke har fermenterede hvidløg, så smag blot yoghurten til med 3-4 fed pressede, friske hvidløgsfed.
- Smag godt til med citronsaft, salt og peber samt evt. lidt sukker.
- Læg yoghurten (eller hummus'en) i en cirkel på et rundt fad. Læg auberginerne i midten og drys med ristede mandler, granatæblekerner (eller tranebær) og koriander.