

Klimatveckan 2021:

Klimatsmart mat

Meny, fakta och recept



Vår egna klimatsmarta veckomeny

Klimatveckan arrangeras av Jönköpings läns Klimatråd. Temat för årets Klimatvecka är mat och klimat. I år fokuserar vi därför lite extra på veckans meny där flera klimatsmarta rätter lyfts fram. Här kan du läsa om vilka råvaror som används, varför vi valt just dem och hur de påverkar miljön. Och vill du, kan du även prova att laga några av rätterna hemma!

MÅNDAG 18 OKTOBER:

Att välja rätt råvara spelar roll

Lenas vegetariska gryta med pasta

– Vi har alltid två rätter i våra kök. Det gröna valet är inte en alternativ rätt utan en av två huvudrätter, berättar kostsamordnare Alexander Koprivica.

Generellt har grönsaker lägre klimatpåverkan än de flesta andra livsmedel. När det gäller grönt kommer utsläppen av växthusgaser framför allt från transporter, odlingen och gödsel. Svenska grova, tåliga säsongsbaserade grönsaker och rotfrukter har mycket låg klimatpåverkan och är dessutom mycket näringsrika. För hälsan är det bra att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag.

Kycklinggryta med pasta

Vad vi äter och hur vi hanterar maten påverkar miljö och klimat på många olika sätt, hela vägen från jord till bord. Det är viktigt att välja kött som producerats med omsorg om djur och miljö. Kycklingkött är det köttslag som påverkar klimatet minst per kilo.

Nyligen rapporterade media händelser som kan ifrågasätta djuromsorgen i branschen. Något som Sävsjö kommun reagerat på.

– Vi följer alltid upp de krav kring djuromsorg som vi ställer i våra upphandlingar. När en leverantör inte uppfyller de kraven agerar vi och det har vi gjort i det här fallet. Det gäller så klart inte bara kyckling utan alla våra livsmedelsprodukter, säger Sävsjö kommuns kostsamordnare Alexander Koprivica.





Recept: Lenas vegetariska gryta

4 portioner

Ingredienser

1 liten butternutpumpa
1 aubergine
1 gul lök
1 dl röda linser
2 1/2 dl kokosgrädde
2 1/2 dl matlagingsgrädde
400 gram körsbärstomater
2 vitlöksklyftor
Färsk riven ingefära, cirka 3 cm
1 tsk salt
2 msk olja
2 tsk gurkmeja
1/2 tsk kardemumma
2 tsk koriander
3 dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
Lime

Gör så här

Sätt ugnen på 250 grader. Skala, ta ur kärnorna och skär pumpan i grova bitar. Lägg dem på en ungsplåt, ringla på hälften av oljan och strö på saltet. Rosta i övre delen av ugnen i cirka 25 minuter.

Tärna aubergine, skala och hacka lök och vitlök. Fräs i några minuter i resten av oljan. Riv ingefäran och tillsätt den tillsammans med de andra kryddorna.

Skölj linserna och rör ned dem tillsammans med tomater, vatten, buljong, grädde och kokosgrädde. Låt sjuda tills linserna blivit mjuka, cirka 20 minuter. Rör om då och då. Vänd ner pumpan och pressa ner lite lime-saft. Servera med ris.

Recept från Lena Vinlöf, köksansvarig på Ripans tillagningskök.



TISDAG 19 OKTOBER:

Miljömärkt och ekologiskt

Stekt fisk med varm sås och kokt potatis

Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs som vi måste hushålla med. För att kunna äta fisk även på lång sikt är det viktigt att fisken fångas eller odlas på ett hållbart sätt. All vår fisk är miljömärkt med MSC eller ASC.

Potatis har betydligt lägre klimatpåverkan än exempelvis ris som odlas på vattendränkta marker och släpper ut relativt mycket växthusgaser. Det är alltid svensk potatis i våra kök.

– Vi serverar både skalad och oskalad potatis till den här fisken och jag vill gärna lyfta fram den oskalade. Den är ekologisk och det är faktiskt inte så knepigt att skala den. Spetsa den med gaffeln, snitta ett kryss på ovansidan och använd kniven för att dra loss flikarna, tipsar Alexander Koprivica.

Fakta om miljömärkning

MSC: Förkortningen står för Marine Stewardship Council. Det är en internationell märkning som tar hänsyn till bestånd, bifångst och påverkan på havsmiljön.

ASC: Förkortningen står för Aquaculture Stewardship Council. Det är en internationell märkning för odlade fisk- och skaldjursprodukter som granskar miljö- och sociala aspekter.

Grönsaksburgare med varm sås och kokt potatis

Grönsaker har mycket olika miljöpåverkan beroende på hur och var de odlas och hur ömtåliga de är. Den här grönsaksburgaren är gjord på svenska morötter och svensk vitkål som har mycket låg klimatpåverkan.

Grönsaksburgaren är en av många vegetariska rätter som omsorgsfullt introducerats för matgästerna. Men blir det inte mycket matsvinn när vi alltid har två rätter att välja mellan?

– Vi håller noga koll på hur mycket som går åt och historiken avgör sedan hur mycket vi lagar av varje rätt. Därför låter vi det också ta tid när vi jobbar in nya rätter. På så sätt minimerar vi matsvinnet, berättar kostsamordnare Alexander Koprivica.



ONSDAG 20 OKTOBER:

Lokalproducerat när det går

Isterband med potatismos

Lokalproducerad korv som innehåller svenskt nöt- och griskött. I jämförelse med andra länder står sig svensk köttproduktion väl när det gäller djuromsorg, användning av antibiotika samt klimatpåverkan. De betande djuren gör att landskap som inte lämpar sig för odling ändå hålls öppna, vilket bidrar till ett rikt växt- och djurliv.

Sävsjö kommun har som mål att 90 procent av det kött som serveras ska vara svenskt. Ett mål som uppfylls med tre procents marginal.

Vegetarisk korv med potatismos

Den vegetariska korven är svensktillverkad och gjord av sojaprotein.

– Det är inte alltid helt lätt att hitta vegetariska produkter som är smidiga för köken att laga till många. Men det är roligt för det händer mycket och det kommer nya produkter hela tiden. Vi följer med i utvecklingen och omvärldsbevakar när det är dags för nya upphandlingar, säger kostsamordnare Alexander Koprivica.

Vilt som en utnyttjad resurs

Vildsvinsfärsbiffar med rostade rotfrukter, kall sås och klyftpotatis. Efterrätt.

– Viltköttet är en resurs som redan finns att ta till vara på. Vi köper köttet från ett lokalt slakteri och flera av djuren har säkert ställt till det på åkrar här i kommunen, gissar Alexander Koprivica.

Viltbiffarna tillverkas i kommunens egna färsmaskin som formar färsen till biffar. Att stå och rulla för hand finns det inte tid till för så många matgäster. I nuläget finns bara en färsmaskin som får flytta runt mellan köken, men målet är att alla tillagningskök inom några år ska ha en egen så att de enklare kan laga mer själva från grunden. Då kan de även göra egna grönsaksbiffar eller blanda i mer vegetariska produkter i köttfärsen för att på så sätt minska klimatavtrycket.

Vegetariska biffar med rostade rotfrukter, kall sås och klyftpotatis. Efterrätt.

Den vegetariska biffen är oftast en produkt som köps in färdig att värmas. Vissa kök kan välja att göra den själva, som i receptet nedan. – Att göra själva från grunden kräver mer resurser, planering och tid och därför behöver vi ta in färdiga produkter, men vi har redan beställt en färsmaskin till så snart kan vi göra lite mer själva, berättar Alexander Koprivica.

Den kalla såsen och efterrätten kan skilja sig mellan de olika köken. Köken vet själva vad som går hem bland just deras matgäster. På en skola är det currysåsen som alla gillar medan den på en annan skola inte fungerar alls. Att ha friheten att anpassa rätterna lite efter just sin målgrupp bidrar också till att minska matsvinnet.

Recept:

Ninwes rödbetsbiffar med kall dressing

4-6 portioner

Ingredienser

3 rödbetor (cirka 3 dl)
2 potatis (cirka 2 dl)
1 gul lök
100 gram smulad fetaost
1 dl finhackad persilja
1 dl hirs eller majsmjöl
1 ägg
1 tsk salt
1/2 tsk pepparmix
1 msk grönsaksbuljong
Smör eller olja till stekning

Gör så här

Riv råa rödbetor, potatis och lök grovt. Om du använder hirs, koka enligt anvisning. Blanda med resten av ingredienserna i en bunke. Forma små biffar av smeten och steg i stekpanna tills de fått fin färg och en knaprig yta. Servera med klyftpotatis och kall dressing.



Recept:

Kall dressing

Ingredienser

1 dl majonnäs
2 dl gräddfil
1 tsk pepparmix
2 klyftor vitlök
1 tsk salt
1/2 tsk sambal olek

Gör så här

Skala och pressa vitlöksklyftorna. Blanda tillsammans med övriga ingredienser. Servera kyld.

Recept från Ninwe Soro Khoshaba, kock i Vallsjösköket.



FREDAG 22 OKTOBER:

Vegetariskt hela vägen

Chiligryta med bulgur

Den här chiligrödan är gjord på svensk baljväxtfärs med högt näringsvärde och proteininnehåll. Baljväxter, som bönor, ärter och linser, har relativt låg klimatpåverkan. Lägst påverkan har torkade baljväxter. Baljväxter kan också lagras länge, vilket gör att svinnet blir litet. De är dessutom rika på protein. Den svenska baljväxtfärsen finns även att köpa i butik. Fråga gärna efter den om din lokala butik inte har den. Genom att fråga efter vegetariska varor visar vi att det finns en efterfrågan och kan påverka som konsument.

Vi serverar denna gryta med bulgur eftersom det är en produkt som ingår i vår nuvarande upphandling. Men om du lagar den hemma och vill göra den ännu mer klimatvänlig (och nyttigare), kan vi tipsa om att i stället servera den med svenskt havreris.



Recept:

Josefines Chiligryta

4-6 portioner

Ingredienser

1/2 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk tomatpuré
1 burk (cirka 400 gram) krossade tomater
1/2 chili
Cirka 150 gram svensk baljväxtfärs
1/2 grön paprika
1/2 röd paprika
Cirka 1/2 dl vatten
1 burk (cirka 400 gram) vita bönor i tomatsås
1 tärning grönsaksbuljong
Maizena redning
Eventuellt lite grönsaksfond, salt och svartpeppar

Gör så här

Bryn den hackade löken och vitlöken i lite olja i en tjockbottnad gryta. Tillsätt tomatpuré, följt av krossade tomater och hackad chili. Låt koka ihop och tillsätt därefter baljväxtfärsen. Lägg i buljongtärningen och eventuellt någon matsked grönsaksfond. Låt sjuda ytterligare en stund medan du skär paprikan i strimlor och tillsätter den. Späd med lite vatten och låt sjuda. Håll därefter i de vita börnorna och red sedan grytan till önskad konsistens med maizena. Smaka av med salt och peppar.

Servera gärna grytan med nachochips och svenskt havreris.

Recept från Josefine Borg, köksansvarig på centralköket, Högliden.



Minska matens klimatpåverkan

Sävsjö kommun arbetar ständigt för att minska den klimatpåverkan som maten i våra kök innebär. Här har vår miljö- och hållbarhetsstrateg Linda Ståhlgren tagit fram tips och fakta som hjälper er att också bidra och att prata om vad ni själva kan göra. All fakta i det här häftet är hämtat från Livsmedelsverket.

Så kan du bidra

Det finns många vägar till en mer hållbar och klimatsmart kost.

- Tänk grönt först då grönsaker generellt har lägre klimatpåverkan än andra livsmedel.
- Välj säsongsbaserad svensk kost så gynnar du både klimatet, plånboken och svensk livsmedelsproduktion.
- Välj frukt och grönt som tål att lagras, till exempel grova grönsaker för minskat matsvinn.
- Välj svenskt kött både för lägre klimatpåverkan ur ett globalt perspektiv och för öppna landskap med biologisk mångfald.
- Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk.
- Välj ekologiskt för en giftfri miljö och för att gynna biologisk mångfald.
- Pröva att byta ut några köttretter mot vegetariska rätter eller blanda i grönt i köttfärsås, köttbullarna eller biffarna.
- Minska svinnet – förvara maten rätt och ta hand om rester.
- Njut av den fantastiska mat vi har och våga vara kreativ med både råvaror och rester!



Fakta om ekologiskt

I den ekologiska odlingen får man inte använda konstgödsel och inte bespruta med kemiska bekämpningsmedel. Det bidrar till en giftfri miljö. Ekologiska odlingar bidrar också till att öka den biologiska mångfalden.

Fakta om matsvinn

En tredjedel av all mat som produceras i världen äts inte upp. Matsvinn är livsmedel som producerats i syfte att bli mat, men som av olika anledningar inte äts eller dricks upp. Matsvinn uppstår i hela livsmedelskedjan och den största delen av matsvinnet uppstår i hushållen. Matsvinn står för mellan 8-10 procent av allt utsläpp av växthusgaser i världen. Om matsvinn var ett land vore det den tredje största utsläpparen av växthusgaser i världen, efter Kina och USA. Sammanlagt slängs alltså 37 kilo mat per person och år. För en familj på två vuxna och fyra barn handlar det om 148 kilo per år.



Tips: Gillar du att baka bröd? Släng i överblivna grönsaker, som här, rödbetor. Brödet blir saftigt och grönsakerna kommer med på köpet!

Mer information hos Livsmedelsverket

På Livsmedelsverkets webbplats livsmedelsverket.se kan du hitta mer information. Bland annat om:

- **Matsvinn**, mer fakta och tips.
- **Tallriksmodellen** för dig som tränar och rör på dig (figur 1) och för dig som rör dig lite (figur 2).
- **Miljösmarta matval**, tips och råd, fakta och flera länkar till fördjupande information.



Figur 1. För dig som tränar och rör dig regelbundet är rekommendationen att ha lika mycket grönsaker som kolhydrater (potatis, bröd, pasta, ris) och att den mindre delen utgörs av vegetariskt eller animaliskt protein.



Figur 2. För dig som rör dig lite mindre i vardagen är rekommendationen att halva tallriken ska innehålla grönsaker och den andra halvan ska innehålla ungefär lika delar kolhydrater (potatis, bröd, pasta, ris) och vegetariskt eller animaliskt protein.