

Recept och fakta om klimatsmart mat

Meny Klimatveckan 2023

Måndag

Linsgryta och pasta

Kycklinggryta med ädelost och pasta

Tisdag

Potatis- och purjolökssoppa med krutonger samt bröd, smör och ost

Onsdag

Grönsaksgratäng med potatismos

Gratäng på middagskorv med potatismos

Torsdag

Grönsakslasagne med keso

Lasagne på kycklingfärs

Dessert med tema blåbär

Fredag

Kikärtsgryta med ajvar och matvete

Fisk med grönsaksfräs och matvete



Mellan 16 och 22 oktober pågår Klimatveckan som arrangeras av Jönköpings läns Klimatråd. Under den här veckan fokuserar vi lite extra på klimatsmarta rätter i våra kök. I den här foldern får du information, inspiration och recept* från våra kök.

**Recepten har anpassats för att kunna lagas hemma. Eftersom en del produkter bara finns att köpa för storkök och inte för privatpersoner är inte recepten identiska med det som lagas i våra kök.*

MÅNDAG 16 OKTOBER

Kycklinggryta med ädelost och pasta



Maitruk Knutsson och Ewa Fredriksson.

5 portioner

Ingredienser

500 g strimlat kycklingkött
200 g frysta grönsaker med paprika
75 g ädelost, grönmögel
1 buljongtärning, hönsbuljong
3 dl vatten
2 msk tomatpuré
2 dl creme fraiche
salt
peppar
soya

Gör så här

Bryn det strimlade kycklingköttet i en stekpanna med flytande margarin, salt och peppar. Koka upp vattnet med buljongtärningen i en kastrull. Tillsätt paprika, tomatpuré och ädelost. Vispa tills osten löser sig i buljongen. Tillsätt creme fraiche. Smaka av och tillsätt eventuellt lite kinesisk soya för sälta och färg. Lägg kycklingköttet i en ugnsfast form och håll över såsen. Ställ in i ugnen i cirka 15 minuter på 200 grader.

Kycklingkött har lägre klimatpåverkan

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.

Laga den som:

Rörviks skola

Ewa Fredriksson är kock i det nybyggda köket i Rörviks skola.

– Jag brukar göra den här gryta extra krämig och ha lite mer creme fraiche.

Men gillar barnen verkligen smaken av ädelost?

– Ja, faktiskt så gör de flesta det. Men det gäller att inte ha i för mycket, det ska bara vara en aning av ädelost. Smaka dig fram, tipsar hon.

TISDAG 17 OKTOBER

Potatis- och purjolökssoppa

5 portioner

Ingredienser

2 kg potatis
1/2 purjolök
1 l vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
2 dl vispgrädde
1 msk rapsolja
salt
malen svartpeppar

Gör så här

Skala och dela potatisen i tärningar. Skölj och strimla purjolöken i tunna skrivor. Fräs löken i olja i en stor kastrull. Akta så att den inte bränns. Tillsätt vatten, buljongtärning och potatis. Låt soppan koka i cirka 15 minuter, tills potatisen blivit genomkokt. Mixa soppan slät. Häll i grädden och låt soppan koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Alltid svensk potatis

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.

Servera den som:

Rörviks skola

Brödet till soppan bakar köket själva, helst samma dag om de hinner.

– Vi använder gärna överbliven gröt från frukosten till våra bröd. Då minskar vi matsvinnet ännu mer. Dessutom blir brödet saftigt och gott, säger Ewa Fredriksson, kock i köket på Rörviks skola.



ONSDAG 18 OKTOBER

Gratäng på middagskorv

5 portioner

Ingredienser

800 g middagskorv
5 stora tomater
1 stor lök
150 g rivna ost
1-2 msk matlagingsgrädde

Gör så här

Skiva korven i centimetertjocka skivor och sprid ut över botten på en ugnsfast form. Lägg på skivade tomater och skivad lök. Häll över lite matlagingsgrädde och strö över den rivna osten. Salta och peppra efter smak. Gratinera i 200 graders varm ugn i cirka 15 minuter.



Korv med svenska morötter

Den klassiska falukorven är många barns favorit. Men den här gratängen är gjord på en lite mer klimatsmart variant. Middagskorven som Sävsjö kommun använder innehåller 20 procent svensk morot. Det minskar klimatpåverkan och gör den också nyttigare. Vill du prova att laga receptet hemma? Använd din röst som konsument och fråga i din matvarubutik efter klimatsmartare korv.



Servera den som:

Vrigstad skola

Köket på Vrigstad skola är ett mottagningskök. Dagens gratäng lagas av köket på Göransgården. Men allt det andra fixar skolköket själva: potatismos och sallader. Fem kilo rivna morötter om dagen går det åt och deras kryddiga pizzasallad är en riktig favorit hos barnen!

Vrigstad skolas kryddiga pizzasallad

Strimla vitkål i tunt och lägg i en stor bunke. Häll över äppelcidervinäger och olja. Krydda med salt, lite socker, svartpeppar och generöst med pizzakrydda, oregano och salladskrydda. Blanda runt och låt stå en stund innan du smakar av. Tillsätt mer kryddor, olja eller vinäger om det behövs.

TORSDAG 18 OKTOBER – MÅLTIDENS DAG

Kycklinglasagne

5 portioner + lunchlåda

Ingredienser

500 g kycklingfärs eller hönsfärs
 2 morötter
 1 burk krossade tomater (400 g)
 1 msk tomatpuré
 1 gul lök
 1 buljongtärning kyckling
 1 vitlöksklyfta
 1 tsk oregano
 lasagneplattor eller lasagnette
 salt och peppar

Ostsås

8-9 dl mjölk
 1 dl mjöl
 2 dl riven ost

Gör så här

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken i olja i en stekgryta. Tillsätt tomatpuré, buljongtärning och kycklingfärs och låt det steka tillsammans några minuter. Rör ner oregano och häll i krossade tomater. Låt koka i cirka tio minuter.

Riv osten. Blanda hälften av mjölken med mjölet kallt i en kastrull. Värm under omrörning till såsen tjocknat och späd med resten av mjölken till önskad konsistens. Sänk värmen så att såsen inte kokar när du lägger i osten. Rör tills osten smält.

Varva köttfärsås, lasagneplattor och ostsås i en ugnsfast form. Tillaga i 175 graders varm ugn cirka 40 minuter, tills pastan har blivit mjuk.

Lasagnette och matlådor

I våra tillagningskök använder vi en ekologisk lasagnette till den här lasagnen. Lasagnette är små pastaplattor som kan användas i stället för de traditionella lasagneplattorna. De är både enklare att laga och enklare att äta.

I ett av FN:s globala hållbarhetsmål är ett av delmålen att halvera matsvinnet till år 2030. Vi är på god väg och i våra kök jobbar vi på många sätt för att inte behöva slänga mat. Ett bra sätt att hjälpa till som privatperson är att ha med lunchlåda till jobbet och lasagne är perfekt för det! Genom att ta med lunchlåda tar du hand om dina rester och du kan själv bestämma hur stor portion du vill ha så att inget går till spillo.

Servera den som:

Vrigstad skola och Vallsjöskolan

En annan populär sallad i Vrigstad skola är den med fetaost och oliver. Den passar bra idag!

I Vallsjöskolan gillar barnen att få kökets hemlagade kebabsås till rätter som lasagne.

FREDAG 21 OKTOBER

Kikärtsgryta med ajvar

5 portioner

Ingredienser

2 burkar/ca 800 g kikärter
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
1 tsk oregano
1 tsk basilika
3 dl matlagningsgrädde
1 tärning grönsaksbuljong
1 dl ajvar relish
1/2 msk sambal oelek
rapsolja till stekning
vatten vid behov

Gör så här

Hacka lök och vitlök. Bryn de färdigkokta kikärtorna i rapsolja och tillsätt lök, vitlök, buljongtärning och örtekryddor. Hacka och häll i paprikan. Tillsätt grädde, ajvar relish och sambal oelek. Låt koka ihop i fem minuter och späd eventuellt med lite vatten vid behov. Smaka av och salta och krydda mer om det behövs.



Svenskt matvete i stället för ris

Till den här kikärtsgrytan serverar vi gärna matvete i stället för ris. Matvetet som vi köper in kommer från svenska gårdar och är ekologiskt, kravmärkt och nyckelhålmärkt. Jämfört med riset, som kräver mycket vatten när det odlas och som behöver fraktas lång väg för att komma hit, så är matvetet ett bra och klimatsmart alternativ.



Laga den som:

Vallsjöskolan

I köket på Vallsjöskolan i Sävsjö byter kocken Ninwe Soro Khoshaba gärna ut matlagningsgrädden i den här grytan mot kokosmjölk. Det blir en lite annan smak på grytan, som barnen här gillar.

Kanske blir det även nygjord tabbouleh som tillbehör, vem vet?



Ninwe Soro Khoshaba gör sin omtyckta tabbouleh.