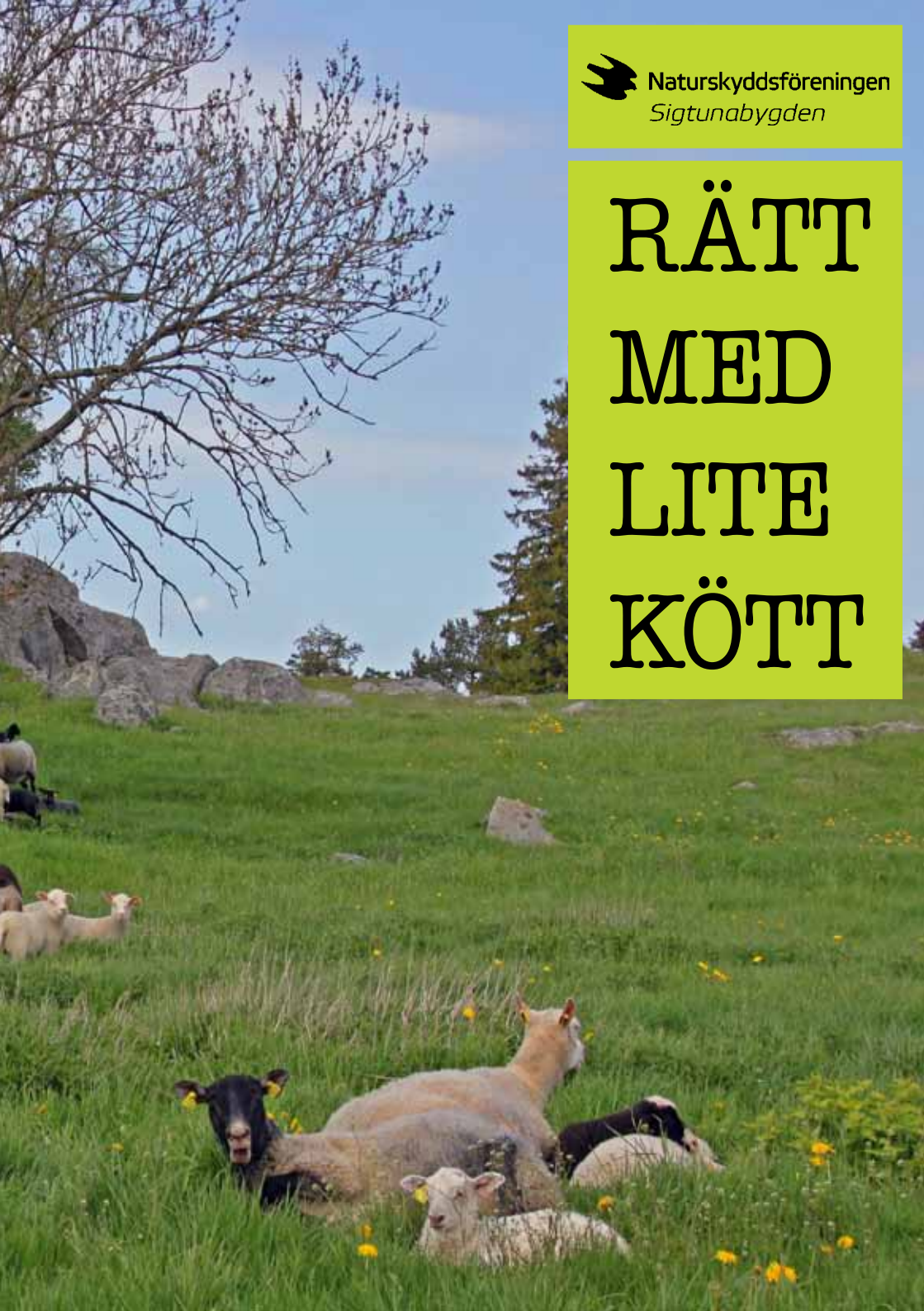


# RÄTT MED LITE KÖTT



# RÄTT MED LITE KÖTT

## LAMM, NÖT, FLÄSK, KYCKLING OCH FISK

Det har kommit många signaler om att vi äter för mycket av animalier och då främst nötkött.

Det öppna svenska landskapet med betande djur behöver vi. Men inte den överproduktion vi har idag med massor av foder åt djuren från åkrar som skulle kunna användas för mat åt oss.

Naturskyddsföreningen i Sigtunabygden ansökte om pengar med syftet att ta fram ett recepthäfte med mindre animalier i måltiderna.

Projektet genomfördes som studiecirkel. Under hösten 2016 och våren 2017 har vi provlagat ett antal recept som resulterade i det här recepthäftet.

De allra flesta recepten är lätta och snabblagade. Vi vill på det här sättet ge tips på hur man kan laga smart och gott för både vårt klimat, vår natur, våra hav och vår hälsa. Häftet innehåller även några recept helt utan kött. Det är mycket bra att laga några vegetariska middagar i veckan.

För att kompensera för de minskade portioner av animaliska produkter har vi ökat mängden av rotfrukter och baljväxter, som kräver mindre energi att odla och är mycket nyttiga.

Våra svenska rotfrukter, som potatis, kål, morötter och lök finns att köpa året runt och är lätta att förvara.

Genom att använda miljömärkta varor gör vi naturen och därigenom mänskligheten en stor tjänst.

Vi har under arbetet med recepthäftet därför så långt det var möjligt använt miljömärkta varor, som kan tyckas dyrare i inköp men genom att minska på andelen animalier motverkas detta.

De vanligaste miljömärkningarna att titta efter är KRAV, EU-ekologiskt, MSC och ASC.

Märsta, maj 2017

**Gunnel Petersson**  
Projektledare

# Miljömärkning



KRAV är Sveriges mest kända miljömärkning för ekologisk mat. KRAV utgår från den ekologiska grunden och ställer höga kvalitetskrav på bland annat god djuromsorg, socialt ansvar och minskad klimatpåverkan. KRAV-certifierad mat odlas utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel samt innehåller inga naturfrämmande tillsatser.



EU-ekologiskt är EU:s märkning för ekologiska livsmedel. Större delen av regelverket överensstämmer med KRAVs regler när det gäller vegetabilier, som frukt, grönsaker och spannmål. Men för animaliska produkter är skillnaden större, då EU-ekologiskt saknar regler för transport och slakt av djur, samt har lägre krav på djurens utvistelse än vad KRAV har.



MSC är en internationell organisation som arbetar för miljömärkning av fisk och skaldjur. Miljömärket visar att fisken kommer från livskraftiga bestånd och har fångats med mindre inverkan på havsmiljön.



ASC är en internationell hållbarhetsmärkning för odlade fisk- och skaldjursprodukter. ASC granskar miljö och sociala aspekter i fisk- och skaldjursodlingar.

# Lamm-, nöt- och fläskkött

Ekologiskt svenskt lammkött och svenskt beteskött är bra val. Våra lamm och nötdjur håller ängar och hagar öppna. Ekologiskt uppfödda grisar får gå ute året runt och äter foder som passar dem. Minska köttmängden i portionerna och servera mer av bönor, linser och grönsaker. Då mår både vi och vår planet bättre.



## Lammfärsbiffar med timjan

4 portioner

250 g lammfärs

1½ dl passerade tomater

½ dl ströbröd

1 ägg

1 msk potatismjöl

1 tsk salt

½ tsk svartpeppar

1 tsk timjan

1 hackad vitlöksklyfta

2 msk olja och 1 msk smör  
till stekning

Låt ströbröd svälla i tomaterna i skål. Tillsätt lammfärs och övriga ingredienser. Blanda alltsammans och forma till biffar. Stek i smör och olja, gärna under lock mot slutet.

Servera med pressad potatis, ev. svampsås, riven morot och vitkålsallad samt kikärter.



## Köttgryta med rotsaker

4 portioner

250–300 g små grytbitar av nöt

1–2 gula lökar

½ buljongtärning i 2 dl vatten

2 msk olja

2 morötter

1 palsternacka

1 liten kålrot

1 dl kokta kidneybönor

1 msk soja

svartpeppar och salt (ev.)

persilja

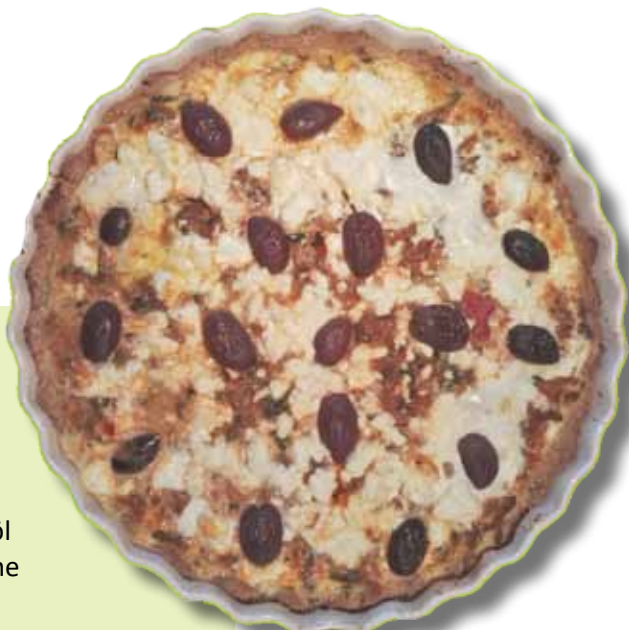
Skala och dela rotsakerna i bitar.

Skär löken i klyftor och fräs lätt i en gryta. Tillsätt kött, soja och buljong och rör om. Krydda med svartpeppar.

Låt småkoka under lock ca 30–40 min. Lägg i rotsakerna och fortsätt koka tills köttet känns mörkt. Tillsätt kokta kidneybönor mot slutet.

Garnera med persilja.

Servera gärna ärtor till.



## **Köttfärspaj**

5–6 portioner

Ugn 225°C

### ***Pajskal***

2 dl grahamsmjöl

1 dl crème fraiche

1 ägg

### ***Fyllning***

1 gul lök

1–2 vitlöksklyftor

1 morot

2 msk rapsolja

1 tsk paprikapulver,

1 krm chilipulver,

2 krm svartpeppar

250 g köttfärs

1 msk soja

2½ dl krossade tomater

1 tsk timjan eller

1 dl hackad färsk persilja

### ***Överst***

1 ägg

1 dl mjölk

100 g fetaost

15–20 oliver

Blanda grahamsmjöl, crème fraiche och ägg i en skål. Tryck ut tunt i en pajform. Ställ kallt i 1 timme.

Picka med en gaffel och grädda i ca 10 min.

Hacka lök och vitlök, skala och riv moroten. Fräs lök och morot i en gryta och tillsätt kryddor.

Blanda i köttfärs, soja, tomater och örter och låt koka en stund. Smaka av. Häll köttfärsblandningen i pajformen. Blanda ägg och mjölk och häll över. Toppa med smulad fetaost och garnera med oliver. Grädda i ca 20 min.

Servera med vitkåls- eller morots-sallad.



## Köttfärssås

4 portioner

½ dl röda linser

2 dl vatten

1 morot

1 gul lök

1–2 vitlöksklyftor

250 g nötfärs

rapsoolja för stekning

1 msk soja

2½ dl krossade tomater

1 krm paprikapulver

½ krm chilipeppar

1 krm svartpeppar

örtkryddor, t ex oregano, timjan  
eller basilika

ev. buljong

Koka linserna i vattnet i 15 min.

Skala och riv moroten. Hacka lök och vitlök och stek lätt i gryta. Lägg i köttfärs, morot och tomater. Tillsätt linser, soja, och kryddor och rör om.

Låt puttra på svag värme under lock. Späd med buljong om du vill ha en tunnare sås. Smaka av.

Servera med pasta, riven ost, gröna ärtor och morötter eller en vitkålssallad.



## Gratäng med fläskytterfilé

Ugn 200°C

6–8 portioner

Ca 600 g fläskytterfilé

250 g champinjoner

2 schalottenlökar

1 purjolök

smör till stekning

1 krm salt

1 krm citronpeppar

50 g smör

2 msk vetemjöl

3 dl grädde

1 dl vatten

1 msk kinesisk soja

2 msk kalvfond

salt och peppar

250 g körsbärstomater

riven ost

Smöra en ugnform.

Skär köttet och champinjonerna i skivor. Skala, skär och stek lök och purjolök i smör och lägg i formen. Stek köttet i omgångar. Krydda med salt och citronpeppar. Lägg tätt ovanpå i formen.

Stek champinjonerna i samma panna tills de fått färg. Smält 50 g smör och vispa i vetemjöl, späd med grädde, vatten, soja och kalvfond och vispa ihop. Smaka av med salt och peppar. Låt puttra några minuter.

Slå såsen över köttet. Dela tomater och lägg över. Strö över riven ost. Gratinera.

Servera med stekt potatis, kryddad med salt och ev. lite paprikapulver, broccoli, morotssallad och gärna kikärter eller bönor.





## Fläskpannkaka

Ugn 225°C

4 portioner

ca 150 g rökt  
fläsk eller skinka  
4 ägg  
8–9 dl mjölk  
4–5 dl vetemjöl  
¼ tsk salt

Skär fläsk eller skinka i mycket små bitar. Ugnstek utbredda i långpanna utan pannkakssmeten i ca 5 min.

Knäck äggen i en bunke och vispa lätt, blanda ner knapp 5 dl vetemjöl, salt och lite av mjölken. Vispa smet-en slät. Rör sedan ner mjölken lite i taget.

Ta ut långpannan och håll försiktigt över smeten. Grädda mitt i ugnen ca 35 min.

Servera med lingonsylt, kidneybönor och grönsaker.



## Korv stroganoff

4 portioner

250 g falukorv  
1 dl purjolök  
1 krm paprikapulver  
2 msk smör  
2 msk tomatpuré  
1 msk vetemjöl  
1–2 dl mjölk  
ev. svartpeppar  
1–2 dl kidneybönor

Strimla falukorven och skär purjolöken tunt. Stek lätt i en stekpanna och rör i paprikapulver. Rör sedan ned tomatpuré och vetemjöl. Späd med mjölk och låt koka en stund. Tillsätt kidneybönor.

Servera med kokt matvete, se förpackningen.

**Tips:** Kan serveras med rivna morötter, vitkålsallad. Ev. kikärter kryddade med en vinägrett med oregano och basilika.



## Spara mat som blir över

Rester av t ex. kött, skinka och korv kan man spara i en burk i frysen. Förutom pyttipanna kommer här några förslag. Hitta dina egna knep att inte slänga mat.

### Gratäng

Ugn 200–225°C

Stek gul lök. Lägg hackade rester och löken i botten på en smord gratängform. Därefter ett lager kokta grönsaker. Krydda ev. med salt och peppar. Täck med ett fast potatismos och riven ost. Gratinera. Servera med kikärtor och rotsaksallad. Vegetariskt! Välj bort kött.

### Matvetepytt

Koka matvete i köttbuljong. Stek upp köttrester med gul lök eller purjolök och vitlök. Ta gärna med stekt svamp och kidneybönor. Blanda i matvete och krydda med paprikapulver och ev. salt och peppar. Servera med grönsaker och vitkålssallad.

# Snabbt och gott för en person

## Råraka

Riv en rå potatis grovt och stek i smör i het panna, vänd efter några minuter och stek gärna under lock på lägre värme. Servera med köttbullar, skinka eller vad som finns hemma.

## Kokt potatis

Riv fint och blanda i en sås. (glutenfritt). Blanda i köttfärs, hacka ner i en gryta eller gratäng.



# Kyckling

Fågel och ägg är bra mat och väljer man ekologiska produkter vet vi att kycklingarna har fått gå ute och leva ett fritt liv.



## Kycklingbröst med äpple, salvia och rotfrukter

4 portioner  
Ugn 200°C

300 g kycklingbröst  
15 g smör  
1–2 tsk salt  
½ tsk svartpeppar  
2 gula lökar  
300 g potatis, gärna små  
2 palsternackor  
3 rödbetor  
1 liten kålrot  
2 morötter  
salt och peppar  
rapsolja  
1 ½ dl vatten  
3 äpplen  
½ dl färsk salvia eller ½ msk torkad

Smält smöret och krydda med salt och peppar. Pensla kycklingbrösten och lägg i en ugnssäker form.

Skala lök, potatis och rotfrukter. Skär i stora bitar och lägg runt kycklingen. Krydda med salt och peppar. Häll på lite olja. Tillsätt vattnet och stek 50 min. tills rotsakerna är mjuka. Rör om någon gång under stektiden.

Skölj, kärna ur och skär äpplena i klyftor. Fördela klyftorna och salvia-bladen över rotsakerna de sista 5–10 min.



## Kycklinggratäng

4 portioner

Ugn 225°C

250 g kycklinglårfilé  
 400 g frysta blomkåls-  
 eller broccolibuketter  
 1 röd pepparfrukt  
 1–2 vitlöksklyftor  
 smör till stekning  
 salt och vitpeppar  
 2 dl vispgrädde  
 1 dl vatten  
 ½ msk lantbuljong  
 150 g färskost  
 1–2 tsk sambal oelek  
 1–2 msk majzenamjöl

Hacka vitlök och urkärnad pepparfrukt och fräs i het panna. Krydda med salt och peppar och lägg i en ugnnsform tillsammans med upptinad blomkål och broccoli.

Krydda och stek kycklingbitarna runt om i samma panna och lägg dem över grönsakerna.

Häll grädde, vatten och buljongpulver i en kastrull. Koka upp och rör ner färskosten lite i taget tillsammans med sambal oelek. Red av med majzenamjöl till lagom tjock sås. Smaka av med salt och peppar. Häll såsen över kycklingen och gratinera i 20–25 min.

Strö över persilja och servera med klyftpotatis och rödkålsallad.

## Fisk

Välj fisk märkt med MSC (havsfiske) och ASC (odlad fisk). WWF:s fiskguide ger också tips vid val av fisk. Vi håller på att fiska ut haven. Att byta ut lite av fisken mot grönsaker och rotsaker är ett bra sätt att rädda fisket.



### Gräddfilssås

2 dl gräddfil  
1 msk majonnäs  
1 dl hackad dill  
några droppar pressad citron  
örtsalt

Bland väl och låt stå kallt till servering.

### Stekt spättafilé

4 portioner

8 spättafiléer ca 300 g

1 ägg

3 msk sesamfrön

2 msk vetemjöl

2 msk ströbröd

2 krm salt

1 krm svartpeppar

smör till stekning

Torka filéerna väl. Lägg ihop dem två och två. Blanda ihop på en tallrik sesamfrön, vetemjöl, ströbröd, salt och peppar. Doppa fisken i ägg, därefter i mjölblandningen.

Hetta upp en stekpanna med smör och stek filéerna några minuter på båda sidor. Gärna under lock när de är vända.

Servera med kokt potatis, gräddfilssås, citronklyftor, riven morot, brytbönor och kikärtor eller kidneybönor.



## Stekt torsk med balsamchampinjoner

4 portioner

300 g torskfilé  
1 tsk salt  
125 g tärnad bacon  
1 rödlök  
200 g champinjoner  
1 msk balsamvinäger  
smör till stekning  
svartpeppar  
½ dl dill

Lägg torsken på ett fat och strö över salt. Låt dra en stund.

Stek bacon nästan knaprigt i torr panna. Skala och skär löken i tunna klyftor och dela svampen i bitar.

Låt sedan lök och svamp steka med baconet i 5 min. Tillsätt balsamvinäger och häll över i en skål.

Torka av fisken och krydda med peppar. Stek i smör 3–4 min. på varje sida.

Blanda dill i baconfräset och servera med potatispuré, riven morot och gröna ärtor.



## Lax med pasta

4 portioner

200 g pasta

1 purjolök

2 medelstora morötter

280–300 g lax (2 bitar)

2 dl gröna ärtor

1 dl grädde

2 krm örtsalt

1 krm peppar

½ dl gräslök

Koka pastan. Skär purjolöken i tunna skivor och skiva morötterna tunt.

Låt purjolök och morötter koka med pastan de sista 5 min.

Häll av pastavattnet.

Skär laxbitarna från kortsidan i ca ½ cm tjocka skivor.

Lägg i laxbitarna, ärtorna och häll i grädden. Smaka av med örtsalt och peppar. Koka upp under varsam omrörning och låt koka i 2 min.

Ställ kastrullen åt sidan på spisen och låt stå under lock i 5 min.

Strö gräslök över och servera med grönsaker.





## Fiskgryta med räkor och fänkål

5–6 portioner

4 schalottenlökar  
 1–2 vitlöksklyftor  
 1 stor morot  
 1–2 potatisar  
 1 fänkål  
 lite smör  
 1 pkt saffran  
 2 dl crème fraîche  
 1½ dl vatten  
 1 fiskbuljongtärning  
 2 msk vetemjöl  
 ½ dl vatten  
 400 g fisk av t ex torskfilé, lax, spättafilé  
 50–100 g skalade räkor  
 1 dl gröna ärtor  
 ½ dl hackad dill (eller  
 1–2 msk dragon)

Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Skala morot och potatis och skär i tunna strimlor. Skär fänkålen i mindre delar. Lägg åt sidan.

Fräs lök och vitlök i en gryta. Strö över stött saffran och rör om. Späd med crème fraîche och 1½ dl vatten. Lägg i en fiskbuljongtärning, morot, fänkål och potatis. Koka tills grönsakerna är nästan mjuka, ca 10–15 min.

Rör ut vetemjålet i ½ dl vatten och häll i. Lägg ner fisk delad i stora bitar. Koka sakta några minuter tills fisken är klar. Sätt till räkor, ärtor och dill eller dragon på slutet.

Servera med bröd.

## Vegetariska rätter

Det är lätt att välja många goda och näringsrika grönsaker och rotfrukter för att minska köttmängd och ändå bli mätt. Laga gärna någon eller några vegetariska rätter i veckan.



### Krämig pastagryta

4 portioner

- 1 gul lök
- 1 msk olja
- 0,5–1 msk curry
- 1 msk tomatpuré
- 460 g (2 pkt) kokta cannelliniönor
- 400 g krossade tomater
- 2,5 dl havrebas
- 5 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 250 g pasta, t.ex. penne
- 150 g majs

Hacka löken och stek den i olja i en stor kastrull tillsammans med curry. Tillsätt tomatpurén.

Skölj bönorna i vatten och tillsätt dem samt krossade tomater, havrebas, vatten och buljong. Koka upp och häll sedan i pastan. Låt småkoka tills pastan är mjuk och bönorna kokat sönder. Smaka av och rör till sist ner majsen.

Servera med råa rotfruktsstavar t.ex. morötter och kålrot samt lättkokt broccoli.



## Varm sallad med blandade bönor

4 portioner

1 stånd broccoli (ca 250 g)  
 2 vitlöksklyftor  
 ⅓ chilipeppar  
 ½ dl rapsolja  
 1 paket blandade bönor (230 g)  
 8–10 cocktailtomater  
 1 msk vitvinsvinäger  
 svartpeppar  
 ½ rödlök  
 salt

Dela broccoli i små buketter och tärna stjälken. Hacka vitlök och chilipeppar. Dela tomaterna och skiva rödlök.

Värm oljan i en stor stekpanna och stek broccoli, rödlök, vitlök och chilipeppar i 4–6 min. tills broccolin är mjuk. Blanda i bönor och tomat. Tillsätt vitvinsvinäger och salta och peppra.

Rör om och låt stå under lock i 3–5 min. så att bönorna och tomaterna värms.



## Purjolökssoppa

4 portioner

4 stora potatisar  
1 purjolök  
vatten  
1–2 vitlöksklyftor  
1 grönsaksbuljongtärning  
1 dl torkade röda linser  
1 dl crème fraiche  
vit- eller svartpeppar

Skala och skiva potatis. Ansa och skiva purjolök tunt.

Lägg potatis och purjolök i en kastrull och häll i vatten så att det nätt och jämt täcker. Koka upp. Lägg i hackad vitlök, buljongtärning och sköljda linser. Koka tills allt är mjukt, ca 15 -20 min.

Vispa eller kör med mixer.  
Häll i crème fraiche. Smaka av med peppar.



## Grönkålssoppa

4 portioner

200 g färsk grönkål  
vatten och salt  
1 gul lök  
2 msk smör  
2 msk vetemjöl  
8 dl vatten  
2 dl grädde  
2 grönsaksbuljongtärningar  
2½ tsk torkad timjan, mejram eller  
körvel  
salt och svartpeppar

Repa grönkålsbladen från de grova stjälkarna och strimla. Koka upp vatten och salt (1 tsk/l vatten) och lägg i kålen. Låt koka 5–10 min.

Slå bort kokvattnet och skölj bladen i kallt vatten i ett durkslag.

Hacka löken. Smält smöret i en kastrull och fräs kål och lök i 3 min. utan att det tar färg. Strö över mjöl och fräs ytterligare 1 min. Späd med vatten lite i taget och koka upp.

Tillsätt grädde, buljong och kryddor och koka i 5 min. Smaka av med salt och peppar. Mixa soppan.

Servera gärna med ägghalvor.



## Rotsaksrester i grönsakslådan

Här är ett förslag till en rätt för att använda upp överblivna rotsaker:

Blanda 1 dl havregryn med 1 dl mjölk i en stor skål. Låt svälla. Riv rotsaker grovt och blanda i. Häll i 2–3 ägg.

Krydda med örtsalt och svartpeppar. Hetta upp en panna med smör eller olja och klicka i smeten med en sked. Stek i några minuter på varje sida.

Servera med lingonsylt eller gräddfilssås.

## Röda soppan

4 portioner

200 g rödbetor

75 g palsternacka

150 g vitkål

1 stor morot

1 gul lök

matfett till stekning

10 dl grönsaksbuljong

1 litet lagerblad

1–2 tsk vinäger

salt, peppar



Skölja, skala och strimla grönsakerna fint. Fräs i matfett. Tillsätt buljong och lagerblad. Koka tills grönsakerna är mjuka, ca 15–20 min. Smaka av med vinäger, salt och peppar.

Servera gärna gräddfil till soppan.



## Sallader

Alla kålsorter är billiga, näringsrika och kräver lite energi att odla liksom alla rotfrukter. Lätta att göra en sallad av. En vit- eller rödkålsallad håller en vecka i kylskåp.



### Cole slaw special

750 g strimlad vitkål  
1 stor morot  
vatten + salt  
½ purjolök  
3 dl crème fraiche  
2 msk pepparrot  
örtsalt

Strimla vitkål, riv morot grovt och koka i 1 min. Häll i ett durkslag, spola med kallt vatten och pressa ur väl. Lägg över i en skål. Skiva purjolök tunt och blanda i. Tillsätt crème fraiche, pepparrot och örtsalt. Låt stå och dra. Smaka av.

Vill du ha traditionell cole slaw: Byt ut pepparrot mot majonnäs.



## Vitkålssallad med honung

½ dl olja  
2 msk vinäger  
2 dl crème fraiche  
1 tsk honung  
5 dl strimlad vitkål

Blanda olja och vinäger till en vinägrettdressing. Låt stå ca 15 min. Blanda i crème fraiche och honung. Häll över den strimlade vitkålen.

**Tips!** Byt ut vinäger mot lag från ättiksgurka!

## Rödkålssallad

5 dl strimlad rödkål  
1 äpple  
2 msk olja  
1 msk vinäger eller lag från gurka eller rödbetor.  
Lite örtsalt

Strimla kålen och riv äpplet grovt. Blanda med övriga ingredienser.

## Snabbt för en person

Strimla kål med osthyvel i en skål eller direkt på tallriken. Häll över lite olja och vinäger, gärna av balsamtyp, strö över örtekrydda. Gott, nyttigt och billigt till en portion fisk, kyckling eller kött.

## Rivna morötter kan varieras på olika sätt

Blanda rivna morötter med:

- rivet äpple och pressad citron
- hackad persilja
- strimlad purjolök
- bitar av honungsmelon





## Grönkålssallad

½ dl russin  
vatten  
75 g färsk grönkål  
70 g vitkål  
1 apelsin  
1 äpple  
½ dl valnötter (ca 30 g)

Dressing:  
3 msk kallpressad rapsolja  
2 msk citronjuice  
3 msk apelsinjuice  
1 msk flytande honung  
salt och peppar

Låt russinen mjukna i kallt vatten i ca 15 min. Rör under tiden samman dressingen och smaka av med salt och peppar.

Lägg grönkålsbladen i kokhett vatten i 1 min. Häll kålen i ett durkslag och kyl snabbt i kallt vatten. Låt rinna av och hacka bladen fint.

Häll vattnet av russinen. Strimla vitkålen. Skala apelsinen samt skölj och kärna ur äpplet och skär båda i små bitar. Grovhacka nötterna.

Blanda salladen i en skål och häll över dressingen. Pressa ner salladen med en assiett och låt den stå kallt ett par timmar. Lyft i salladen med en gaffel före servering.

## Rotsakssallad

1 bit kålrot  
2 morötter  
1 rödbeta  
1 bit vitkål  
½ citron

Dressing:  
gräddfil (ca 1 dl)

Riv rotsakerna fint. Blanda allt.  
Pressa citronsaft över.

Häll i gräddfilen i och rör om.  
Smaka ev. av med örtsalt och citronpeppar.



## Bröd

Köp ekologisk mjöl och baka ditt eget bröd. Solrosfrön eller sesamfrön på brödet är nyttigt och gott.



### Grahamsbröd

Ugn 200°C

2½ dl vatten

2½ dl mjölk

1 pkt jäst

1 msk strösocker

½ tsk salt

½ dl rapsolja

4 dl grahamsmjöl

8–9 dl vetemjöl

ägg och solrosfrön

Värm mjölk och vatten till ca 37°C.

Rör i jästen och blanda allt mycket väl till en smidig deg. Ställ skålen med ett lock över i varmt vatten för snabb jäsnings.

Ta upp degen och dela i tre delar. Gör längder, lägg på plåt och platta till. Dela i portionsbitar med degskrapa. Låt jäsa övertäckt 15–20 min.

Pensla med ägg, strö ev. över solrosfrön och grädda ca 15 min.



## Kikärtsbröd

Ugn 225°C

250 g kokta och sköljda kikärter  
ca 4½ dl vatten

50 g jäst

2 tsk salt

½ dl rapsolja

1 msk honung

5 dl rågsikt

7–7½ dl vetemjöl

Mixa kikärtorna med hälften av vattnet i mixer eller med mixerstav. Tillsätt resten av vattnet. Värm till 37°C, smula ner jästen i en bunke och häll vätskan över. Tillsätt salt, olja, honung, rågsikt och hälften av vetemjölet. Arbeta in resten av mjölet efterhand. Arbeta degen tills den släpper från bunkens kanter. Låt jäsa övertäckt 30 min.

Håll degen på mjölad bänk och knåda lätt. Dela i 16 bitar, kavla ut till tekakor. Lägg smord plåt och nagga. Låt jäsa övertäckta i ca 30 min. Grädda i ca 15 min. mitt i ugnen.



## Filmjölkslimpa

3½ dl vetemjöl

3 dl grahamsmjöl

1½ tsk bikarbonat

½ tsk salt

¾ dl sirap

3½ dl filmjök

1½ dl lingonsylt

Sätt ugnen på 200°C om du ska baka bullar och 175°C för limpa.

Smörj en avlång brödform eller använd muffinsformar.

Mät upp alla torra ingredienser i en skål. Tillsätt sirap, filmjök och lingonsylt. Rör om till en slät smet. Klicka ut smeten i formen.

Bullar gräddas i mitten av ugnen i ca 15 min., limpa i ca 40 min.

## Några miljötips

### För stora förpackningar

Många förpackade varor har större mängd än vad som går åt. Dela och frys in resten. Eller laga flera portioner och lägg i frysen. Då finns det färdig mat vid ett senare tillfällen.

### Frysa in och tina upp

När det är kallt ute kan man frysa in mat på balkong eller altan. Placera ett lock eller en långpanna över. Ta fram fryst mat dagen innan och placera i kylskåp. Gratis kyla. Att frysa in och tina upp mat är energikrävande.

### Spara på kastrull och energi

Koka morötter och potatis tillsammans. Lägg förkokta grönsaker t ex brytbönor, broccoli i potatiskastrullen när potatisen är nästan klar. Prova att servera kokta gröna ärtor kalla med lite örtsalt över.

### Undvik engångsmaterial

Sätt en bakplåt över om gratängen börjar bli för mörk. Använd inte folie i botten av ugnen. En bakplåt under om något har tendens att koka över. Aluminium är mycket energikrävande att producera. Om du använder aluminium är det viktigt att lämna den i metallåtervinningen. Förvara smörgåsmat och överbliven mat i plastburkar avsedda för mat.

### Vatten

Vårt allra billigast livsmedel. Vatten till maten är bästa måltidsdrycken. Att transportera vatten på flaska är både onödigt och kostsamt.

### Ärtskott

Lägg ett lager blötlagda gula ärtor på flerdubbelvikt hushållspapper eller i en låda med jord och sätt på fönsterbrädan. Håll fuktigt. Efter bara några dagar sticker skotten upp. Vid ca 10 cm kan man knipsa av några cm och sedan skjuter det upp nya i bladveckan.

### Naturens gåvor

Ta vara på vad naturen ger oss alldeles gratis. Blåbär, lingon och svamp är härligt att ha när vintern kommer. Plocka nässlor och svinmålla på våren. Båda är näringsrika och kan användas som spenat, men de måste kokas.





## Projektets bidragsgivare

För att genomföra projektet sökte vi bidrag. Vi blev välvilligt bemötta och fick både ekonomiska bidrag och hjälp i arbetet. Våra bidragsgivare är:

Naturskyddsföreningen (Riksföreningen)  
[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)

Naturskyddsföreningen i Stockholms län  
[www.stockholms-lan.naturskyddsforeningen.se](http://www.stockholms-lan.naturskyddsforeningen.se)

Naturskyddsföreningen i Sigtunabygden  
[www.sigtuna.naturskyddsforeningen.se](http://www.sigtuna.naturskyddsforeningen.se)

Omställning Sigtuna  
[www.omstallningsigtuna.se](http://www.omstallningsigtuna.se)

Studiefremjandet i Stockholms län  
[www.studiefremjandet.se/stockholm](http://www.studiefremjandet.se/stockholm)

