



MAD



11 GODE OPSKRIFTER

MAD - 11 Gode Opskrifter

Udgivet april 2022

1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-94352-00-0

Udarbejdelse og layout

GRO SELV og Klimaambassaden

Fotos

Planetarisk Kogebog (s. 4, 13)

Eva Hurtigkarl (s. 6, 11)

Sasha Gry Hegelund (s. 8-9)

Suhrs Højskole (s. 15)

Rasmus Bredahl (s. 17)

Chris Tonnesen (s. 21)

Planterødderne (s. 23)

Celina Gram (s. 27)

Gitte Mary (s. 31)

Henvisninger og forklaring

Udledningen af CO₂e pr. person for hver ret er beregnet ud fra Den Store Klimadatabase, som er udviklet af CONCITO. Find databasen på www.denstoreklimadatabase.dk

Minter, Michael (2019, 29. april): Klimavenlige madvaner, CONCITO. Hentet fra: <https://concito.dk/klimavenligemadvaner>

Licens

Dette værk er udgivet under Creative Commons-licensen CC BY-NC-SA 4.0

CONCITO

Læderstræde 20

1201 København K

www.concito.dk





Denne opskriftssamling er udarbejdet som
inspiration og håndsrækning til flere gode
madoplevelser for fremtiden.

Tak til alle bidragsydere.





Indhold

Forord	7
Opskrifter	8
s Sesamnudler med grønkål og svampe	10
s Røget bønne-ragú med rigatoni og revede mandler	12
s Stegt spidskål med karamelliserede citroner, tangpesto og hasselnødder	14
s Karryristet blomkål med sort sesam, forårsløg og tamari-mandler	16
s Bagt knoldselleri med smørsauce og æblekompot	18
s Marokkansk tagine med brune bønner og ras el hanout, serveret med luftig couscous	20
s Blomkålsdellen	22
s Bygotto med græskar og hasselnødder	24
s Grøn karry med gulerod, ingefær og ristede kikærter	26
s Gule ærter på svensk (ärtsoppa)	28
s Vegansk brownie med mørk chokolade og hasselnødder	30
Facilitér en samtalemiddag	32
Samtalemenu	33



Forord

AF RASMUS BRED AHL, KOK OG MEDFORFATTER TIL *NEUROGASTRONOMI*

Vi går en fremtid i møde, hvor vi skal spise langt mere grønt, flere bælgfrugter og andre vegetabiliske proteinkilder. Det skal vi, fordi produktionen af animalske fødevarer såsom kød, fisk og ost udleder meget CO₂e*, og kræver større mængder landareal, foder og vand. En danskers gennemsnitlige CO₂e-aftryk for mad og drikke er årligt på tre tons CO₂e (Minter, 2019), hvilket svarer til, at der i gennemsnit udledes 2,7 kg CO₂e ved hvert eneste måltid. En stor omstilling er nødvendig, og hvis den skal lykkes, skal den være båret af begejstring, madglæde og velsmag – ingen gider gnave i smagsløs råkost bare for at spare på kødet!

En nøgle til at løse denne udfordring er at forstå, hvad der sker, når vi spiser, og ikke mindst hvordan man skaber mæthedsfølelse ved at arbejde med smag. Normalt opfatter vi smag som det, der sker på tungen, når vi får mad i munden. I virkeligheden smager vi med alle vores sanser. Det, vi mennesker opfatter som smag, er nemlig en kombination af alle sanseindtryk. Vores syn, hørelse, lugt og følesans kombineres i hjernen til en samlet smagsoplevelse.

En anden nøgle er at forstå og anerkende, at vores kroppe faktisk er programmeret til at hige efter smagen af umami, som der er meget af i kød, da hjernen kobler umami med proteinrig føde og dermed livsvigtig næring og overlevelse. Det er dog slet ikke nødvendigt med så meget kød, og vi kan fint få dækket vores proteinbehov gennem vegetabiliske proteinkilder. Hjernen efterspørger altså umami, så det skal vi sørge for at have i måltidet. Heldigvis er der masser af måder at gøre det på; det kunne være tomatpasta, soya, miso og meget andet.

Stemning er bestemt også en smagsgiver! Vi mennesker er sociale dyr, og den mad, som vi indtager i fællesskab med andre – især dem vi holder af – smager bare bedre. Hvis du gør måltidet farverigt og knasende, husker alle grundsmagene, booster umami og spiser med gode venner eller familien, så har du opskriften på vellykket og smagfuld grøn mad.

Med ønsket om god udforskning af råvarer, smag og tilberedning – velbekomme!

*CO₂e er en forkortelse for CO₂-ækvivalenter, hvor den samlede klimapåvirkning omregnes til CO₂.

Opskrifter







Sesamnudler med grønkål og svampe

AF EVA HURTIGKARL
@EVAHURTIGKARL

Eva er køkkenchef på Gannis hovedkontor i hjertet af København, hvor hun dagligt serverer virksomhedens medarbejdere en sanselig madoplevelse. Her er råvarer som lilla gulerødder, krøllede små agurker og figner fra haven anrettet på farverige fade og tallerkener. Evas mad er balsam for både sjæl og mave – og en fryd for øjet.

TID
20-25 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING
0.4 KG CO₂E PR. PERSON

2 PERSONER

200 g brede brune risnudler (andre nudler kan også bruges)

2 spsk lys tahin

2 spsk sesamolie

4 spsk soya

1 citron (saften heraf)

150 g portobellosvampe

100 g grønkål

3 spsk sesamfrø

2 spsk neutral olie

Salt

Kog nudlerne efter pakkens anvisning, og skyl dem i koldt vand. Dræn, og vend dem med sesamolien.

Rør tahin, soya og citron til en dressing, og vend i nudlerne.

Skær svampene i skiver, og steg i olien ved mellemhøj varme, til de er gyldne.

Fjern stokkene fra grønkålen, og riv kålen i mindre stykker. Skyl, og slyng vandet fra. Steg grønkålen i olie ved mellemhøj varme, til den har godt med farve.

Kom salt på grønkål og svampe, og anret oven på nudlerne.

Drys med ristet sesamfrø og servér.





Røget bønne-ragú med rigatoni og revede mandler

AF PLANETARISK KOGEBOG

@PLANETARISK • WWW.PLANETARISKKOGEBOG.DK

Med madkærlighed og klimavenlighed er Planetarisk Kogebog et univers af velsmagende måltider. Opskrifterne er fra alverdens køkkener og ledsaget af dragende billeder, der får tænderne til at løbe i vand. Derudover kan du altid finde information om rettens klimaaftryk. Tilgangen er på ingen måder dogmatisk, men nysgerrig og udforsker alle veje til en mere klimavenlig kost. Find nysgerrigheden frem, og lav denne lækre ragú til dine venner eller familie.

TID
60 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING
0.42 KG CO₂E PR. PERSON

4 PERSONER

1 gulerod
1 porre
1 peberfrugt
100 g champignon
1/2 fennikel
1 chili
4 hvidløgsfed
10 timiankviste
100 g kidneybønner
2 spsk tomatpure
1 tsk røget paprika
200 g flåede tomater
5 g soltørrede tomater
1 dl hvidvin
20 g mandler
200 g pasta

Hvis der bruges tørrede bønner, skal de udblødes i rigeligt koldt vand natten over. Kog bønnerne i nyt vand i 1 time. Når bønnerne er kogt færdig, skal de være helt møre. Lad bønnerne hvile i kogevandet, indtil de skal bruges.

Kasser kernehuset på peberfrugten, og hak peberfrugten groft, sammen med soltørrede tomater og resten af grøntsagerne.

Forvarm ovnen ved 250 °C. Varm en ildfast gryde med tilhørende låg op ved middel varme. Steg grøntsagerne i olien under omrøring, indtil de bliver gyldne – ca. 10 min. Tilsæt paprikaen og tomatpuren og steg yderligere 1 min. under omrøring.

Kom bønnerne i gryden sammen med flåede tomater og hvidvin. Få retten op at simre, og pluk bladene fra stilken af timianen ned i gryden. Kom låg på gryden, og bag i ca. 40 min., indtil ragùen begynder at karamellisere op ad kanten på gryden. Smages til med salt og peber.

Kog pastaen som angivet på pakken.

Fordel pastaen i skåle, hæld ragùen hen over, og top med revede mandler.





Stegt spidskål med karamelliserede citroner, tangpesto og hasselnødder

AF ELEVER FRA SUHRS HØJSKOLE
@SUHRS_HOJSKOLE • WWW.SUHRS.DK

Midt i København ligger Suhrs Højskole, som er en base for mange unge menneskers personlige og faglige udvikling. Den praktiske og teoretiske undervisning bevæger sig i feltet mellem gastronomi, bæredygtighed, iværksætterier og bykultur, den og understøtter et voksende urbant fællesskab. Retten her har spidskål som hovedrolle, og har smæk på smagene med syrlige citroner og umami-rig pesto.

TID
30-35 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING
0.23 KG CO₂E PR. PERSON

5 PERSONER

Spidskål m. karamelliserede citroner og hakkede hasselnødder

3/4 spidskål

30 g smør

1 øko-citron

20 g hasselnødder, grofthakket

Flagesalt

Sort peber, friskkværnet

Tangpesto

1 håndfuld persille

5 g tørret savtang

30 g solsikkekerner

1 dl rapsolie

1 fed hvidløg

30 g vesterhavsost

Citron, salt og peber (smag til)

Smelt smør på panden, gerne en grillpande, men en almindelig stor pande fungerer også glimrende. Halver citronen, og læg den med den overskårne side ned på panden.

Del spidskålen i fem dele, og læg dem på panden, og steg dem ved middelhøj varme i ca. 15 min., til de er møre og har fået farve. Vend dem gerne nogle gange undervejs.

Når den stegte spidskål er mør og lækker, er de grillede citroner blevet helt karamelliserede på overfladen.

—

Læg tangen i blød i koldt vand i ca. 10 min. Hæld tangen over i en si, og lad den dræne.

Hak tangen og den skyllede persille i små stykker.

Pil hvidløget, og riv vesterhavsosten.

Kom persille, tang, solsikkekerner, hvidløg og olie i en blender. Blend, til massen er lind og uden klumper.

Tilsæt vesterhavsosten. Smag til med salt, peber og citron.

Server den lune kål anrettet på et fad med tangpesto ovenpå, karamelliserede citroner på siden og de hakkede nødder drysset over.





Karryristet blomkål med sort sesam, forårsløg og tamari-mandler

AF RASMUS BRED AHL, KOK OG MEDFORFATTER AF *NEUROGASTROMI*
@MADKONSULENTEN • WWW.NEUROGASTRONOMI.COM

Bogen *Neurogastronomi*, der er skrevet af Nikolaj Buchardt og Rasmus Bredahl, afslører alle hemmelighederne bag det perfekte måltid. Gennem sensorik og inddragelse af sanserne kan vi snyde hjernen til mæthedfølelse ved at arbejde med smagen af maden. Prøv det af i denne neurogastronomiske ret, hvor alle de fem grundsmage* arbejder sammen.

TID
15 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING
0.2 KG CO₂E PR. PERSON

4 PERSONER

1 lille blomkålshoved
1.5 spsk jomfruolivenolie
1 spsk sort sesam
1 spsk karry
Saft fra 1 øko-citron
Flagesalt
Friskkværnet peber
1 håndfuld mandler
3 spsk tamari/soja
1 bundt forårsløg
Smør til stegning
Evt. frisk koriander til pynt

Skær blomkålen i buketter. Smelt smør og olivenolie på en pande, og rist blomkålen et par min. sammen med sort sesam ved god varme.

Drys karry ud over, og rist videre ca. 1 minut. Kom citronsaft over, og vend hurtigt rundt. Krydr med salt og peber, tag fra varmen, og kom det i en skål.

Rist mandler på en tør pande et par min. Kom derefter tamari på, og lad det bruse op, til det klæber til mandlerne.

Tag fra varmen, og læg mandlerne på et stykke bagepapir.

Skyl forårsløgene, og top med mandler og grofthakket koriander.

Tip: Brug romanesco-kål eller broccoli i stedet for blomkål. Brug garam masala eller tandoori spice i stedet for karry. Udskift mandler med cashewnødder eller andre nødder. Retten passer godt sammen med daal.

*DE FEM GRUNDSMAGE: Sødt, salt, surt, bittert og umami





Bagt knoldselleri med smørsauce og æblekompot

AF JONATHAN ZEUTHEN KNOLL OG DANIEL JOSÉ ABIANI FRA BAKA D'BUSK
@BAKA.D.BUSK • WWW.BAKABISTRO.DK

Grøntsagsskockene Jonathan Zeuthen Knoll og Daniel José Abiani har med programmet *Grøntsagsjernsyn* på DR vist Danmark hvordan man laver hedonistisk grøntsagsmad – nydelse er nøgleordet! Med simple metoder og gode råvarer, såsom den fantastiske knoldselleri, sammensættes smage og teksturer til lækre retter, der også er bedre for klimaet. Jonathan Zeuthen Knoll og Daniel José Abiani er en del af restauratør-gruppen, der driver den populære vegetar-restaurant Baka d'Busk på Nørrebro.

TID
1 TIME OG 15 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING
1.04 KG CO₂E PR. PERSON

2 PERSONER

- 1 knoldselleri
- 2 dl hvidvin
- 2 dl æblemost
- 1 æble
- 1 rødløg
- 50 g vindruer
- 50 g valnødder
- 50 g æble
- 50 g bladselleri
- 150 g smør
- 1 håndfuld timian (frisk)
- 1 øko-citron
- 1 sjat olivenolie
- En smule salt

Skær skrællen af knoldsellerien – det er nemmere med en skarp kniv end en kartoffelskræller. Pak knoldsellerien ind i sølvpapir med rigeligt salt, en dust timian og neutral olie. Sørg for, at den er pakket tæt og stramt ind. Bag den i ovnen ved 180 grader i ca. 45 min.

Skær rødløg og æble i skiver af ca. 5 mm, bland med timian og salt, og placer i en lille kasserolle. Tilføj en lille smule vand, sæt låg på, og damp i ca. 3-4 min. Sæt til side.

Bland hvidvin og æblemost i en anden kasserolle, tilsæt skroget fra dit æble, og reducer til 1/3 uden låg. Tag af varmen. Når hele retten er klar til servering, koges saucen op, og smør tilsættes. Husk, at saucen ikke må koge, så snart der er tilsat smør.

Pak det bagte knoldselleri ud af sølvpapiret, og skær den ene halvdel ud, så du får to tykke skiver. Kom den anden halvdel på køl, og gem til dagen efter. Steg de to skiver på en pande med neutral olie, til de er brune på begge sider. Tilføj til slut en klat smør og lidt timian.



Skær æbler i tern, blegselleri i tynde skiver og vindruer i halve, og vend sammen i en skål med knuste valnødder. Tilføj olivenolie, salt, citronsaft og citronskal, og vend sammen. Smag til.

Placer den stegte skive knoldselleri på en tallerken, læg din æble-rødløg-kompot ovenpå og garnér rundhåndet med waldorfsalaten på toppen.

Slut evt. af med at hælde resten smørret fra panden ud over retten – så intet går til spilde. Server retten, og nyd i godt selskab med et glas kølig hvidvin. Bon appétit!



Marokkansk tagine med brune bønner og ras el hanout, serveret med luftig couscous

AF MEYERS, FRA BOGEN *GRØNNE PROTEINER*
@MEYERS • WWW.MEYERS.DK

Opskriften på denne aromatiske bønnegryde med ingredienser og smage fra det marokkanske køkken, er fra en af Meyers nyeste kogebøger, der tager afsæt i grønne proteiner fra planter og særligt bælgfrugter. Den vil med garanti sende dig inspireret i køkkenet. I opskriften her får du ovenikøbet også tips til at tilberede couscous til perfektion, så den bliver løs og luftig – en helt særlig kunst.

4 PERSONER

200 g tørrede brune bønner el. 2 dåser brune bønner

2 løg

4 fed hvidløg

1 dl olivenolie

1 tsk stødt spidskommen

1 spsk paprika

1 spsk ras el hanout (fås i nogle supermarkeder, i specialbutikker og på nettet)

1 tsk chilipulver

1 grøn peberfrugt

100 g lyse rosiner

100 g grønne oliven

1,5 liter grøntsagsbouillon

25 g sesamfrø

50 g mandler

200 g couscous

0,5 spidskål

1 tsk honning

salt og peber

saft fra 1 citron

1/2 håndfuld frisk koriander

TID
60 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING

0.67 KG CO₂e PR. PERSON

Udblød bønnerne i koldt vand natten over eller i mindst 6 timer, og hæld derefter vandet fra. Kog derefter bønnerne efter anvisningen på pakken.

Hak løg og hvidløg. Steg løg og hvidløg glasklare i olivenolien. Tilsæt spidskommen, paprika, ras el hanout, chilipulver og peberfrugt i tern, og rist videre i et par min.

Tilsæt rosiner, grønne oliven, kogte bønner (eller dåsebønner) og grøntsagsbouillon, og lad det simre koge i 25-30 min. uden låg, til bønnerne er godt møre, og løgene og bønnerne har jævnet saucen.

Rist sesamfrø og mandler hver for sig på en tør pande, til de dufter og bruner. Hak mandlerne groft.

Kom couscoussen i en skål. Tilsæt 1 dl kogende vand, og rør rundt. Dæk skålen med køkkenfilm, og lad couscoussen dampe i 2-3 min. Gentag processen 2-3 gange, men med lidt mindre vand. Fortsæt, til couscoussen er mør, men stadig løs i konsistensen. Krydr med salt og 1 spsk olivenolie. Couscous kan klumpe lidt, men kan nemt løses med fingrene.

Snit spidskålen groft, kom den i bønnegryden, og lad den koge med i 5 min. Smag til med honning, citronsaft, salt og peber.

Server bønnegryden med koriander, sesamfrø og ristede mandler og couscoussen ved siden af.



Blomkålsdellen

AF DENNIS OG STIG FRA PLANTERØDDERNE

@PLANTEROEDDERNE • @PLANTEBASERET_SYGEPLEJE



Gennem madværksteder, foredrag og sociale medier inspirerer Planterødderne til grønnere og sundere hverdagsmad, der er helt uden kød og andre animalske produkter. Økologi, bæredygtighed og visionen om at mindske madspild har sat dybe rødder i Dennis og Stig, og forplanter sig i alt, hvad de gør. Grøntsagsdellen har vundet mange hjerter, så hvis du craver en sprød delle, er det denne opskrift, du skal kaste sig ud i.

TID
60 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING
0.05 KG CO₂E PR. DELLE

30 BLOMKÅLSDELLER

1 blomkål

3 mellemstørrelse rødløg

1 squash

1 dl bulgur (tørret fylde)

3 dl havregryn

3 dl vand

3 fed hvidløg, pressede

4 dl kikærtemel/fuldkornsmel

1 dl saltreduceret sojasauce

1 spsk paprika (kan også være røget)

2 spsk timian

Saften fra 1/2 citron

1 spsk loppefrøskaller + 1,5 dl vand

I en stor skål blandes loppefrøskallerne og 1,5 dl vand. Stil skålen til side, og lad loppefrøskallerne suge vandet til sig.

Kog 1 dl bulgur efter anvisningen i en lille gryde.

Kom blomkål, squash og løg i en foodprocessor, og pulsér, indtil det er hakket fint, men dog så der stadig er struktur i grøntsagerne. Har du ikke en foodprocessor, kan du hakke grøntsagerne på et skærebræt med en kniv.

Tilføj grøntsagerne, den kogte bulgur og resten af ingredienserne til den stor skål med loppefrøskallerne. Bland det hele godt sammen, og lad det trække i 10-15 min., så farsen kan samle sig.

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Find en god pande frem (gerne non-stick), og varm den op til middelhøj varme. Form dellerne i hånden med en spiseske, og tørsteg dem kortvarigt uden olie på begge sider, til at de har fået en stegeskorpe.

Placér de stegte deller tæt på en bradepande beklædt med bagepapir. Bag dem i ovnen i 30 min.

Tag dem ud, og lad dem køle af før servering.

Der bliver mange deller, så de kan heldigvis fryses ned.

Nyd dem på en rugbrød, til salater, i en sandwich, eller som du ellers ville spise en god delle.





Bygotto med græskar og hasselnødder

AF JOHAN BORUPS HØJSKOLE

@JOHANBORUPSHOJSKOLE • WWW.JOHANBORUPS.DK

På Johan Borups Højskole i København kan eleverne vælge valgfaget Det Levende Bord, hvor bæredygtighed, ansvar og aktivisme er på dagsordenen. Hvert semester kulminerer faget med en storslået middag med grøn mad og grøn omstilling på programmet – alt sammen tilrettelagt, kokkereret og præsenteret af eleverne. Det er ikke lige meget, hvor råvarerne kommer fra, og dette gør sig også gældende for denne ret, der er oplagt at lave i efteråret, hvor danske græskar er i sæson.

TID
45 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING

0.55 KG CO₂E PR. PORTION

4 PERSONER

4 fed hvidløg

2 gule løg

1 håndfuld frisk timian

1 håndfuld frisk rosmarin

Olivenolie

3 dl perlebyg

1,5 dl hvidvin

0,5 L grøntsagsfond

Saft og skal af 1 citron

Salt og peber

1 hokkaido-græskar

100 gram hasselnødder

50 gram smør eller vegansk smør

Fjern kernerne fra græskarret, og skær det i skiver. Marinér med lidt olie, salt og peber, og bag derefter i ovnen i 25 min. ved 200 grader varmluft.

Mens græskarret bager, hakkes løg og hvidløg fint og sautes i olie. Rigeligt med hakket frisk timian og rosmarin tilsættes. Perlebyg tilsættes. Tilsæt hvidvin og derefter en smule af grøntsagsbouillon. Fortsæt med at tilføje grøntsagsbouillon lidt efter lidt, til al væsken er kogt ind i bygkornene. Det bør tage omkring 25 min.

Når græskarret har bakt, blendes 2/3 af skiverne til en mos. Smag til med citronskal, citronsaft samt salt og peber. Gem 1/3 af skiverne til pynt af bygottoen.

Bland mosen med bygottoen, og smag til.

Rist hasselnødder på en pande, til de er brune. Tilsæt smørret, og opvarm til det, lige nøjagtig er blevet brunt og dufter karamelliseret. Anret hokkaido-bygottoen med et par skiver græskar på, og hæld det brunede smør med hasselnødder over.

Server med en dusk timian eller rosmarin.





Grøn karry med gulerod, ingefær og ristede kikærter

AF CELINA GRAM

@2GRAM_COOKBOOK • WWW.CELINAGRAM.COM

Celina Gram er kunstner og afholder zero waste-workshops og madkurser. Opskriften her er en del af kogebogen *2GRAM*, som er et samarbejde mellem Celina og søsteren Alicia Gram. Creative cooking er nøgleordet, når madresterne, som vi ikke ved hvad vi skal bruge til, transformeres til spændende retter med simple metoder. Det er tid til at få øjnene op for dine rester - det er ikke en straf, men faktisk bonusmad! Med Celinas tips herunder er det en af de nemmeste måder at mindske dit madspild på.

TID

30 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING

0.42 KG CO₂E PR. PERSON

4 PERSONER

1 løg

3 fed hvidløg

1-2 cm ingefær

5-6 gulerødder

1/2 kålrabi

1/2 broccolihoved

250 ml kokosmælk

1 spsk grøn karrypasta

250 g kogte kikærter - det svarer til 1 dåse

2 spsk soya

Frisk koriander

Hak løg, og steg i lidt olie på en pande i 5 min. Hak imens hvidløg og ingefær, og tilsæt til løget. Tilsæt karrypasta.

Hak gulerødder i stænger, og tilsæt sammen med lidt vand (eller en rest te). Lad retten simre i 5 min.

Hak imens kålrabi i stave og broccoli i store stykker, og tilføj til panden. Tilsæt kokosmælk, og lad retten simre videre i 10 min.

Varm en anden pande op med lidt olie, og steg kikerterne herpå i ca. 5 min., til de får lidt farve. Sluk for varmen, tilsæt soya, og lad dem stå på eftervarme, indtil retten serveres.

Når karryen er færdig, toppes den med de ristede kikærter og frisk koriander.

Server evt. med nudler, ris og/eller stegt tofu.

God appetit!

TIP: Hvis du ikke har de specifikke grøntsager, kan du sagtens bruge, hvad end du har i køleskabet. Fx kan gulerødder skiftes ud med søde kartofler eller græskar. Broccoli kan skiftes ud med ærter, bønner, grønkål eller courgette, og kålrabi kan skiftes ud med blomkål, majroe eller sellerirod.

Resterne smager også godt dagen efter, men hvis du vil forny retten, kan du blende den til en grøntsagssuppe eller blande karryen med et sammenpisket æg og komme i en tærte.





Gule ærter på svensk (ärtsoppa)

AF MICHAEL MINTER, PROGRAMCHEF I CONCITO
@MICMINTER • WWW.CONCITO.DK

Michael Minter er programchef for Fremtidens Fødevarer i CONCITO og arbejder med at fremme fødevarer som er holdbare for både planet og mennesker. Han har blandt andet været med til at udvikle Den Store Klimadatabase, som opgør klimaaftrykket på over 500 forskellige og populære fødevarer. Side-løbende med stigende kendskab til, hvordan vi skal spise i fremtiden, udforsker Michael selv nye praksisser i køkkenet. Her deler han en mere klassisk ret, pakket med bælgfrugter, og ikke mindst super velsmagende.

TID

60 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING

0.22 KG CO₂E PR. PERSON

6 PERSONER

500 g tørrede gule ærter
(flækærter)

1,5 liter vand

1 tsk salt

2 gule løg

1 tsk tørret merian

1 tsk tørret timian

2 grøntsagsbouillonterninger

Skyl ærterne, og læg dem i blød i vand i mindst 12 timer fx natten over.

Hæld iblodsætningsvandet fra, og skyl ærterne i et dørslag.

Kog ærterne op i nyt vand og salt. Skum overfladen, mens de koger, og fjern ærteskallerne.

Tilsæt hakkede løg, merian, timian og grøntsagsbouillon-terninger til gryden.

Kog på middelvejrme under låg, til ærterne er bløde, ca. 60-75 min. Rør en gang imellem, så ærterne ikke brænder fast i bunden af gryden.

Smag til med salt og peber og evt. mere timian. Tilsæt mere vand, hvis suppen er meget tyk.

Vil du have suppen tyk og lidt moset, kan du knuse ærterne med en grydeske og koge lidt længere tid. Fortsæt med at røre en gang imellem.

Server suppen med sennep og knækbrød, og top med timian eller persille.





Vegansk brownie med mørk chokolade og hasselnødder

AF GITTE MARY, FORFATTER OG GRØN AKTIVIST
@GITTEMARY • WWW.WWW.GITTEMARY.COM

Gitte Mary er forfatter til bogen *Bæredygtig Badass - en zero waste livsstilsguide*, der dykker ned i de mange måder, hvorpå man kan træffe grønne valg der udleder mindre CO₂e. På sin Instagram og YouTube deler hun information om greenwashing, virksomheders ansvar for grøn omstilling samt guides til plastfri makeup og skønhedsprodukter. Emballagefri indkøb og smagfuld vegansk madlavning er i højsædet hos Gitte Mary, og brownien her vil du ikke gå glip af!

TID
35 MIN.

KLIMAPÅVIRKNING

0.35 KG CO₂E PR. PERSON

1 KAGE

140 g hvedemel

100 g sukker

20 g kakaopulver

85 g vegansk chokolade

75 g vegansk smør

1 dl havremælk

1 håndfuld hakkede hasselnødder

1 knivspids salt

Vegetabilsk olie

Forvarm din ovn til 180 grader.

Bland derefter mel, sukker, kakaopulver og salt i en stor skål.

Tilsæt havremælk, og pisk, indtil det er godt blandet.

Smelt smør og chokolade i et vandbad eller i en mikrobølgeovn (middelvarme i 90 sekunder, og rør hvert 30. sekund).

Bland den smeltede chokolade, og smør i dejen

Hæld en god spiseskefuld vegetabilsk olie i et ovnfast fad, og sørg for, at indersiden er dækket. Hæld derefter din dej i, og drys med hakkede hasselnødder.

Bag kagen i 25-30 min.

Lad kagen hvile og køle af, inden du skærer den ud, eller spis den med en ske direkte fra bakken.





Facilitér en samtalemiddag

Det, samtalen kan, som er helt magisk, er, at den kan give os en ny forståelse for os selv, hinanden og verden omkring os. Nogle gange opstår den gode samtale helt spontant – andre gange kan man lede den på vej med nogle spørgsmål og en samtalemenu.

Har du fået lyst til at afholde en grøn samtalemiddag for nogle, du kender, og skabe rum for en god samtale om klima- og madvaner? Følg guiden, så er det slet ikke så svært.

GRØN SAMTALEMIDDAG - SÅDAN KAN DET GØRES

DET ER SJOVT OG HYGGELIGT AT LAVE MAD SAMMEN. BRUG FX EN OPSKRIFTERNE FRA DENNE OPSKRIFTSAMLING, SOM ER LÆKRE OG LETTE AT LAVE.

UDSKRIV SAMTALEMENUER, SÅ DE ER NEMME AT HAVE MED I KØKKENET OG TIL FÆLLESSPISNING.

SKAB TID UNDER MIDDAGEN, SÅ DER ER RUM TIL AT SVARE PÅ OG DISKUTERE SPØRGSMÅLENE. PRØV OGSÅ AT SKIFTE SIDEMAKKER, SÅ MAN FÅR SNAK-KET MED ANDRE OG HØRER FLERE PERSPEKTIVER.

Samtalemenu

DEL I

Hvordan vil du beskrive dine madvaner?

Hvad lægger du vægt på, når du køber ind?

Hvad kunne få dig til at spise mere klimavenligt?

Laver du helst mad, du kender i forvejen, eller prøver du tit nye retter?

Er der forskel på den mad, du laver til andre, og den mad, du laver til dig selv?

Er klimavenlig mad noget, du normalt taler om med andre? Med dine venner?
Familien?

S

DEL II

Fortæl om en oplevelse, du har haft, der gjorde dig bevidst om en af dine madvaner?

Hvad motiverer dig til at ændre madvaner eller prøve noget nyt?

Hvad forhindrer dig i at ændre madvaner?

Hvilken af dine madvaner ville skabe de største forandringer, hvis du ændrede den?
- for dig selv? - for dine nærmeste?

S



MAD

11 GODE OPSKRIFTER

