

EN KLOK KOKBOK / FÖR ALLA SOM LAGAR MAT

HÄLSA *på maten*



Allt i denna bok kan med fördel användas i samband med föräldra-, elev- och personalträffar, friluftsliv, lov dagar och matkollon.



HEJ!

Vi behöver äta mer grönt - för vår hälsa och för vår planets skull. Låt barnen vara med i matlagandet - då skapas nämligen en positiv attityd till mat och speciellt till grönsaker. Dags att släppa in barnen i köket och låta dem hälsa på maten!

Vi har gjort en klok kokbok som vi hoppas att både ni i köken, klassrummen och barnen ska ha glädje av. Forskning visar på att om barn får vara med och laga mat, ökar förståelsen för mat och hälsa. Och det är viktigt! Vi kan äta oss själva friska och vi kan äta planeten hel igen. Och det är när vi är barn som vi lägger grunden för de goda matvanorna. Denna kokbok är fullproppad med recept, tips och råd om hur man blir kompis med både rödbetor och sallad, att våga laga mat utan pajkastning, samt hur en balanserad tallrik ser ut. Utan krav och med en stor portion lust. Och på barnens villkor.

Mer recept, material att printa ut och pedagogik finns att hämta på halsapamaten.se eller genom att scanna QR-koden till höger.



INNEHÅLL

FRUKOST/MELLIS

GRÖT	5
FILMJÖLKSBRÖD	7
FRUKTSALLAD	9
GRANOLA	11
VEGOKORV	13
LAGA/ Låt barnen vara med, det är mat!	14
BIRCHER	17
GRÖNSAKSSTICKS	19
OVERNIGHT OATS	21
MATMUFFINS	23
PANNKAKA	25
SMAKA/Känna, titta, lyssna, dofta...	26
SMOOTHIE	29
WRAP	31
ÄPPELKAKA	33
NÄRING & HÄLSA/Pigg och kry	34
YOGHURT	37
DIPPA & SÅS	39

LUNCH

BROCCOLISOPPA	41
KÖTTBULLAR	43
HÅLLBARHET/Vi kan äta jorden hel igen	44
FISKTACOS	47
PASTA	49
PLANTKEBAB	51
KUL OM GRÖNSAKER	52

1 portion

1 dl	Havregryn
2,5 dl	Vatten
1 tsk	Salt
1 msk	Smör
1 krm	Kanel, malen
1 msk	BOB® Bara bär, valfri smak

Gör så här

1. Koka upp vatten, salt och havregryn
2. Låt det småkoka några minuter
3. Tillsätt smöret

Servera tillsammans med kanel och/eller valfri Bara Bär sylt.



Frukt och grönsaker ger bättre koncentrationsförmåga.

Katrinplommon

Banan



Äpple

Russin

Variera gärna toppingen!

FILMJÖLKSBRÖD / Och tre jättegoda mackor

2 bröd med ca 10 skivor / bröd

4 dl	Vetemjöl
3 dl	Grahamsmjöl
3 dl	Krögarklass®
	Fyra skånska gryn*
½ dl	Pumpakärnor
½ dl	Solroskärnor
1 msk	Bikarbonat
2 tsk	Salt
1 dl	Mörk sirap
1 l	Filmjolk

Raps- eller olivolja att smörja formen med.

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175°C
2. Blanda samtliga torra ingredienser väl
3. Tillsätt filmjolk och sirap
4. Blanda väl till en homogen smet
5. Smörj två 1,5 liters brödformar och fördela smeten i dessa
6. Baka av bröden i ugnen i ca 90 minuter eller tills en innertemperatur av 95°C
7. Stjälp upp bröden på ett galler och låt svalna

Jättebra mackor på filmjölksbröd

Låt barnen hjälpa till att göra mackorna till utflykten. Gör gärna mackorna dubbla - det blir mindre kladdigt då.

Har du inte Fyra skånska gryn, går det givetvis bra med en annan grynblandning

1. Blanda alla torra ingredienser först

2. Tillsätt filmjolk och sirap

Baka av
Färdigt
- ät och njut!



Ägg- & Kaviarmacka



Köttbullsmacka



Tonfiskmacka



FRUKTSALLAD / *Frukt & fräs*

1 portion

$\frac{1}{4}$ Äpple
 $\frac{1}{4}$ Päron
 10 st Vindruvor
 1 skiva Melon

1 dl Vaniljkvarg
 2 msk Quaker® Havrefras® EKO

Gör så här

1. Skär frukterna i tärningar
2. Toppa med vaniljkvarg och Havrefras

**Ett skolbarn bör äta
4 nävar (400g) med frukt
och grönt varje dag**



GRANOLA / Gryn/Frö/Flakes/Krydda

10 portioner

4 dl	Havregryn
2 dl	Krögarklass®
	Fyra skånska gryn, fökokta
½ dl	Solroskärnor
½ dl	Pumpakärnor
2 msk	Kokosolja
½ dl	Kokosflakes
½ dl	Flytande honung
½ dl	Russin
1 msk	Kanel, malen
2 tsk	Kardemumma, krossad

Gör så här:

1. Blanda alla torra ingredienser i en stor bunke
2. Smält kokosoljan tillsammans med honungen
3. Häll kokosoljan och honungen över de torra ingredienserna och blanda väl
4. Bred ut massan på en ugnform och rosta i ugnen på 175°C i ca 30 min. Rör om flera gånger, så blir det en krispigare granola
5. Ta ut ur ugnen och låt granolan svalna
6. Förvara i en lufttät burk

Det går givetvis bra att använda andra torkade frukter och bär såsom aprikoser, dadlar, blåbär eller varför inte tranbär.

Granolan är försvinnande god - är den redan slut, är Havrefras ett gott alternativ tills ny Granola är gjord.

Toppa gärna din skål med färsk eller torkad frukt - eller varför inte både och.



Använd gärna
nyckelhålsmärkt
korvbröd



Välj dina favorit-
tillbehör på korven



Perfekt
för utflykt



Yeaaaah!

VEGOKORV / Med bröd & tillbehör

1 portion

1 st	Anamma® Vegokorv
1 st	Korvbröd
1/2 msk	Felix® Osötad Ketchup
1/2 msk	Felix® Senap
1 msk	Bähncke Rostad Lök
1/2 msk	Felix® Bostongurka® gurkmix alt Önos® Grillgurka

Gör så här:

1. Stek eller baka av Vegokorven i ugn på 185°C, tills den har en innertemperatur på 70°C
2. Servera med de goda tillbehören

Låt barnen släppa loss i matlagningen. Att t ex skapa roliga gubbar av maten gör att det blir roligare att äta den.

Servera gärna
grönsaksstavar till!

**Felix® Osötad Ketchup.
Bara tomater inget
tillsatt socker eller
sötningsmedel**



Tvätta sen laga!

Kom ihåg att alltid tvätta händerna innan du lagar något att äta. Då slipper du att alla läskiga bakterier som finns på händerna hamnar i maten och i magen.



ATT GÖRA FEL ÄR DET ENDA RÄTTA.

Det är viktigt att våga och att våga göra fel. Det är själva matlagandet som är det viktiga – inte den färdiga rätten. Dessutom kan fel ändå bli rätt – kanske uppfinner man en helt ny och spännande mellis!



BLI KOMPIS MED MATEN.



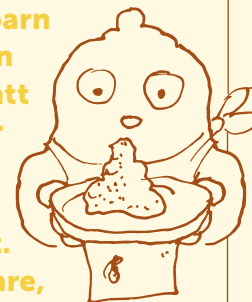
Skapa fina bilder av maten. Då blir det roligare att både laga och äta. En fruktpizza kan bli ett porträtt eller en smörgås kan bli till olika djur eller "håriga mackan" med hjälp av grönsaker.

Visste du att kanel är en bark. Det finns ca 250 olika kanel-trädsarter. Men alla dessa kan man inte använda som krydda.

STOLT SOM EN KOCK.

Servera gärna det som lagats av barnen under dagen vid någon av måltiderna – det känns extra fint att kunna bjuda kompisarna på det man lagat. Presentera gärna dagens kock eller dagens kocklag med bild och namn.

Att låta små barn laga endast en portion, gör att fokus hamnar på skapandet och inte på slutresultatet. Allt blir roligare, och barnen upplever att de själva klarar av tillagningen - att se sig lyckas ger ju mersmak!



JU FLER KOCKAR DESTO BÄTTRE ÄR DET.



Forskning visar på att flera av de barn som inte äter så bra, äter bättre om de har varit med och lagat maten. Man blir positivare till ny mat och speciellt till grönsaker. Och det är viktigt att få i sig grönt, både för kropp, knopp och vår planet.

Hitta på egna namn på det ni lagat. Kanske ost & skinkpajen blir Fis- och grispaj. Eller kanske blir rödbetssmoothien en Vampyrsmoothie. Ju galnare desto roligare - tycker oftast barnen.

BIRCHER / Overnight oats - originalet

4 portioner

- 1 dl** Havregryn
1 dl Krögarklass®
Fyra skånska gryn,
fökokta
2 dl Mjök
1 krm Kanel, malen
1 st Äpple

Dag 1

1. Riv eller tärna äpplet
2. Blanda samman alla ingredienserna
3. Låt stå i kylen över natten

Dag 2

Servering

- 1 dl** Naturell yoghurt
4 msk Önos® Lättsockrat
Äppelmos
1 msk Russin

1. Rör ut den blötlagda gröten från dagen innan, med yoghurt
2. Toppa med äppelmos och russin

DAG 2
Ska detta i

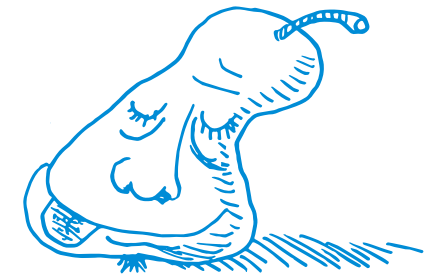
DAG 1
till hit

FÄRDIGT!

Torkad banan

Torkade blåbär

Torkade tranbär



**Prova olika toppings.
Gott, nyttigt och fullt
med energi.**

GRÖNSAKSSTICKS / Med rödbetsdipp

4 portioner

STICKS

12 st	Morotsstavar
12 st	Gurkstavar
12 st	Paprikastavar
12 st	Brocolibuketter
12 st	Äppleklyftor

DIPP

1 dl	Felix® Klyftade Rödbetor
1 dl	Färskost
2 msk	Solrosfrön
1 tsk	Salt
1 krm	Svartpeppar
1/2	Citron zest och saft

Gör så här:

1. Mixa rödbetor, solrosfrön och färskost till en slät smet
2. Smaka av med salt, svartpeppar och citronzest samt citronsaft



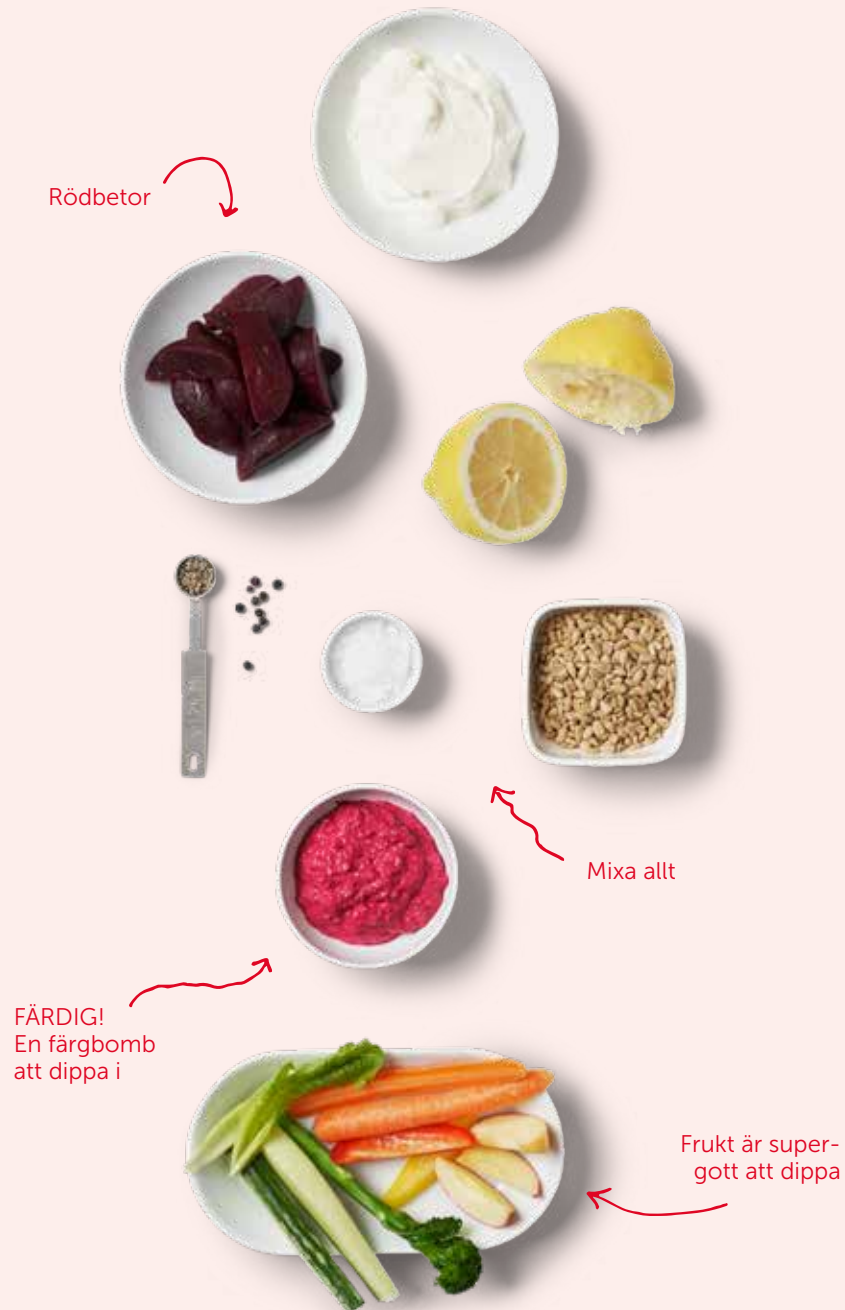
Tacodipp

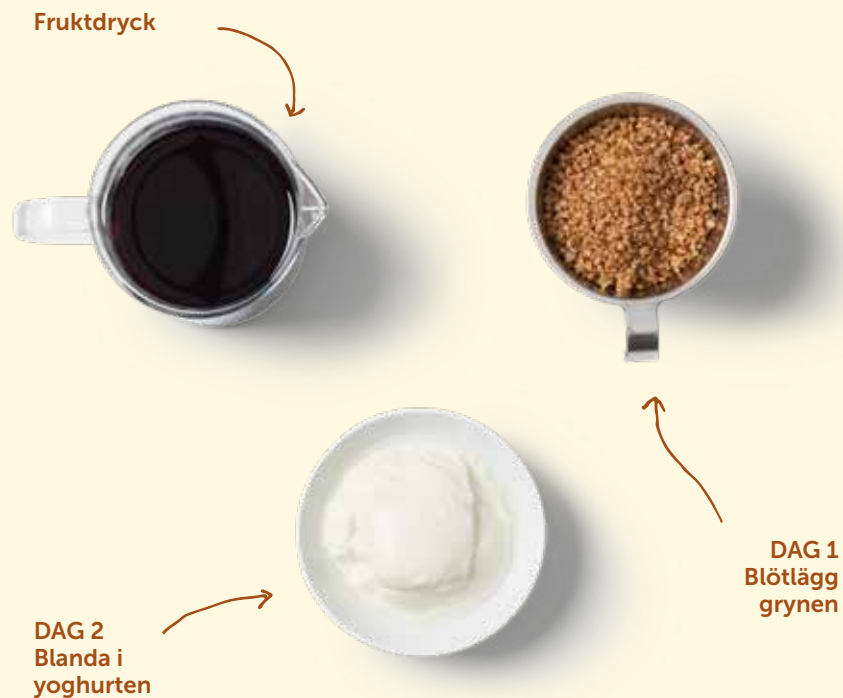


Örtdipp



Ett bra tips är att ställa ut färdiga skålar med grönsaksstavar i väntan på maten för, att locka till att äta mer grönt spontant.





Garnera med:



Torkad frukt & bär



Färsk frukt



Sylt

OVERNIGHT GRAINS / Fibrer/Frukt/Yoghurt

4 portioner

1,5 dl Önos® Svartvinbär
Osockrad Fruktdryck
eller annan valfri
smak
1 dl Vatten
1 dl Havregryn
1 dl Krögarklass®
Fyra skånska gryn

2 dl Naturell yoghurt
1 st Apelsin i klyftor
2 st Clementiner i
klyftor
2 msk Granatäpplekärnor

Dag 1:

1. Blanda drycken med vatten
2. Blötlägg havregrynen och de
Fyra skånska gryn i vätskan
över natten

Dag 2:

1. Vänd ihop den blöta grybland-
ningen med naturell yoghurt
2. Toppa med apelsin, clementin
och granatäpplekärnor eller
annan frukt som ni har hemma



**Kom ihåg att alltid
tvätta händerna innan
du lagar eller äter mat.**

MATMUFFINS / Pulled Vego/Fetaost/Tomat

Ca 10 st

2 dl	Grahamsmjöl
3 dl	Vetemjöl
2 tsk	Bakpulver
1 tsk	Salt
2,5 dl	Kvarg
1 dl	Mjölk
2 st	Ägg
50 g	Margarin
100 g	Anamma® Pulled Vego, tinad
100 g	Cockailtomater
80 g	Feta eller vit salladsost, smulad

Gör så här

Sätt ugnen på 250°C

1. Blanda de torra ingredienserna i en bunke
2. Smält margarinet och tillsätt mjölken
3. Blanda i de torra ingredienserna och tillsätt kvargen
4. Blanda till en slät smet
5. Portionera upp i muffinsformar
6. Toppa formarna med Pulled Vego, tomater och den smulade osten
7. Baka av i ugnen 14 - 16 min tills de fått en gyllenbrun färg

Visa tillit till barnens förmåga att klara av arbetet i köket.



Blanda allt torrt först



Testa gärna med andra fyllningar också



Servera med goda och nyttiga grönsaker



PANNKAKA / Med fullkorn och äppelmos

8-10 st

2,5 dl Vetemjöl
1 dl Krögarklass®
 Fyra skånska gryn,
 förkokta
1 tsk Salt
6 dl Mjölk
3 st Ägg
2 msk Margarin till
 stekning

Gör så här:

1. Blanda mjöl, ägg och salt till en slät smet
2. Tillsätt mjölken och rör ut eventuella klumpar
3. Häll i de kokta Fyra skånska gryn
4. Låt smeten få vila minst 10 min
5. Stek sedan pannkakorna gyllenbruna

Servering

150 g Önos® Lättsockrat
 Äppelmos

Du kan givetvis servera med sylt, fruktsallad eller varför inte göra en matig lunchpannkaka fylld med ex Anamma® Pulled Vego.

Variant på matig pannkaka

Bred på färskost och fördela Pulled Vego & förkokt broccoli

Toppa med klyftade små tomater

Vik ihop sidorna

Bon appetit!

Mums!

Kan man få mera?

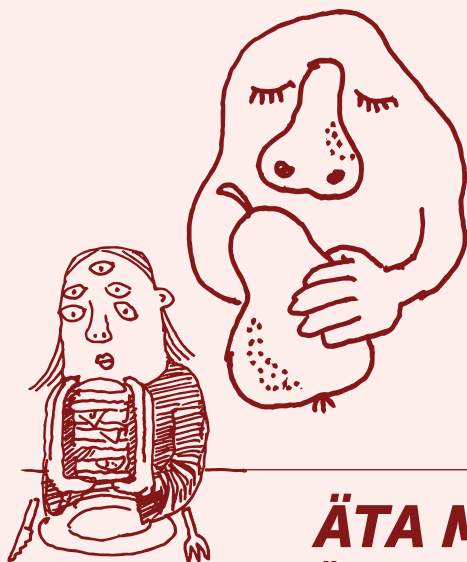
Alla kan göra pannkakor

Vispa allt till en jämn smet

Äppelmos

Vill man inte smaka är det okej. Alla har rätt till sin egen smak.

LÄGG UPP MATEN FÄRG-GLATT! DET INSPIRERAR TILL ATT PROVA NYA SAKER.



ÄTA MED ÖGONEN... ... OCH ÖRONEN, NÄSAN OCH MUNNEN.

Hur låter en broccoli när jag äter den? Smakar den olika om den är kokt eller rå? Fänkål smakar moln, men luktar lakrits. Bli kompis med ny mat genom att försöka beskriva med ord hur olika nya råvaror smakar, doftar, känns och ser ut. Saprémemetoden kallas det för, och är ett sätt att just våga prova nytt och väcka ett intresse.

Månadens grönt.

Hitta på roliga saker kring en råvara per månad eller vecka. Jobba med råvaran på slöjden, på matten, NO:n, språklektionen, ja det är bara fantasin och viljan som sätter gränserna.

Text **R** som i **Rödbeta**.

Vad kan man göra med en rödbeta? Rödbetshummus, inlagda rödbetor, rostade i ugn, rödbetsketchup, chips, smoothies etc. Rödbetsjuice går att använda som ett lakmustest, för att mäta surhetsgraden i kemin. När juicen tillsätts i en sur vätska blir den rosa, men är vätskan basisk blir den istället gul. Testa!



BLÄÄ KAN BLI MUMS

Att prova nya maträtter kan vara knepigt. Därför är det bra att få provsmaka lite innan det serveras som en hel måltid, och som man då måste bli mätt på. En "Prova på Ö" i matsalen brukar vara både populärt och ett lyckat sätt att närma sig nya smaker och råvaror. Använd små skålar/fat för barnen att testa vid sidan om den vanliga tallriken för att slippa blanda.

OLIKA SOM BÄR.

Mjölk och naturell yoghurt har samma färg, men har det någon betydelse för smaken? Livsmedel som för ögat ser likadana ut, kan smaka helt olika. Testa olika råvaror och diskutera hur de smakar och känns i munnen.

GISSA SMAKEN

En kul grej är att göra smoothies på tre ingredienser, och se om kompisarna kan gissa vad som är i. Men kom ihåg att inte vara för taskiga.



1-2-3 MIXA!



Detta är basen - sen är det fritt fram att smaksätta!

Använd
färdigkokta
rödbetor -
mindre kladd



SMOOTHIE / Rödbeta/Banan/Äpple

1 portion

5 st	Felix® Klyftade Rödbetor
½	Banan
¼	Äpple
1 dl	Vaniljyoghurt

Gör så här:

1. Mixa samtliga ingredienser i en blender/mixer
2. Om det är lite för tjockt, späd med lite extra mjölk eller vatten



Spinn loss med andra smaker!

Basen med banan, yoghurt och äpple är densamma - men prova gärna andra smaksättningar i smoothien såsom ex spenat eller blåbär, och slutresultatet blir med en annan touch.

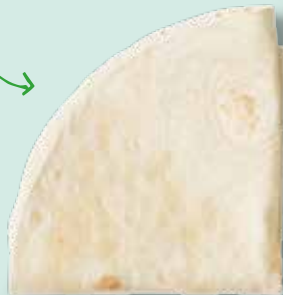
Blåbär



Spenat



Tortilla eller
överbliven
pannkaka



Innehåller
massor av
bra saker



Perfekt att
äta ute



WRAP / Makrill/Ägg/Gurka/Sallad

1 wrap

- 1 st** Tunnbröd / tortilla / eller överbliven pannkaka
- 1 st** Ägg, kokt, delat
- 1 msk** Abba® Makrill i Tomatsås
- 4 cm** Gurka, tärnad
- 1 st** Salladsblad

Gör så här:

1. Koka äggen 7 - 8 min, spola dem i kallt vatten och skala omgående
2. Lägg salladen på tunnbrödet
3. Toppa salladen med gurka och ägg samt makrill i tomatås
4. Rulla ihop och servera

**Makrill & ägg -
supergott ihop
och innehåller
massa nyttigheter!.**



Bullkalas istället för fisk

Fyll wrappen med något runt istället!
Köttbullar, Vegobullar eller varför inte Falafel.



Köttbullar



Vegobullar



Falafel

Supersnabb
och fiberrik
äppelkaka



Du kan givetvis använda
vilken sylt som helst,
t ex jordgubbssylt eller
blåbärssylt. Prova dig
fram till just din favorit.



FÄRDIG!

ÄPPELKAKA / Skånsk Crumble

4 portioner

Crumble / Kaksmulor

- ½ dl** Krögarklass®
Fyra skånska gryn,
kokta
- 1 dl** Havregryn
- 2 msk** Margarin,
(rumstempererat)
- 2 msk** Ljus sirap
- 1 tsk** Kanel, malen
- 1 tsk** Kardemumma,
krossad

Servering

- 6 dl** Vaniljkvarg
- 2 dl** Crumble
- 1 dl** Önos® Lättsockrat
Äppelmos

Gör så här:

1. Värm ugnen till 180°C, varmluft
2. Blanda alla ingredienserna i en bunke
3. Bred ut smeten på ett bakplåtspapper
4. Baka av tills det har fått en gyllenbrun färg, rör om och baka ytterligare i ca 3 - 4 min
5. Låt svalna
6. Varva vaniljkvarg, äppelmos och crumble i en skål eller i ett glas
7. Färdig att servera!

**Se till att barnen får
pulshöjande aktiviteter
varje dag - en given grund
för ett hälsosamt liv.**





Fysisk aktivitet är jätteviktig för hälsan. Barn bör ägna sig åt medel- till högintensiv fysisk aktivitet/rörelse minst 60 min per dag.

HÄLSOSAMMA MATVANOR.

Mest av allt ska vi äta grönsaker, frukt, bär och baljväxter. Kompletterat med fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter, fisk, skaldjur och växtbaserade oljor med mycket omättade fetter. Kyckling, lite kött då och då. Något litet sött emellanåt är även det okej - bara det inte blir för mycket och för ofta.

VEGO ÅT ALLA!

Vegetarisk mat minskar inte bara risken för vanliga folksjukdomar - det är dessutom klimatsmart. Detta visar forskningen. (Källa SLV) Därför är det bra om alla kan lära sig gilla vegomat.

MÅLTIDS-ORDNINGEN

Detta bör man äta som skolbarn under en dag, så att man inte blir trött och grinig.

- **Frukost**
- **Lunch**
- **2-3 Mellisar (Näringsrika)**
- **Middag**



POTATIS, PASTA, RIS OCH SPANNMÅL

GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER



FIBER OCH FULLKORN ÄR VIKTIGT ATT FÅ I SIG!

KÖTT, FISK, ÄGG BÖNOR OCH LINSER.

Tallriksmodellen är ett smart och enkelt sätt för att veta hur man lägger upp maten på tallriken, och för att få en bra indelning och balans på måltiden.

Vi äter för att vår kropp & knopp skall få i sig de näringsämnen och den energi som behövs för att vi ska kunna växa och utvecklas, orka leka, lära och att ha kul. Detta för att vi ska hålla oss så friska vi bara kan, idag, imorgon och hela livet ut såklart!



Blixtsnabb frukost eller mellis

Förvara Granolan i en
tättslutande burk, så
den håller sig knaprig!

Lite sött och fest
med honung

Spinn loss med egna
smaksättningar -
ju färggladare
desto bättre.



Roligare yoghurt

Rör i olika färska bär i yoghurten - gott, nyttigt och vackert.
Toppa med Granola (recept på sidan 11) eller RågFras.
Festa till det med lite naturlig sötma från honung.



Kall säs för 4 portioner

1 dl	Gräddfil
3/4 dl	Majonnäs
2 tsk	Felix® Dijonsenap
1/2	Citron, juice och zest
1 tsk	Salt
1 krm	Svartpeppar, grovmalen
1 msk	Färsk dill, hackad

Servering

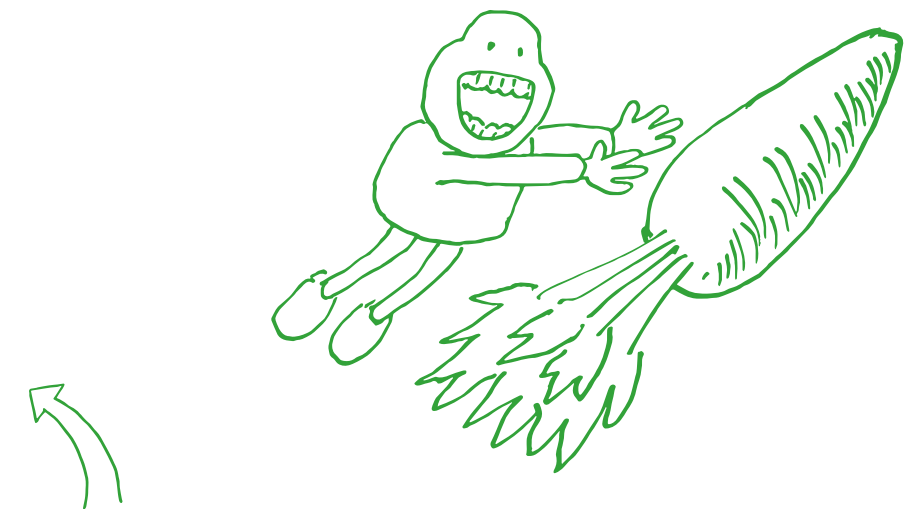
Välj ett av nedan alternativ:

1. 350 g Lecora® Eko Åkerbönsnuggets med rödbetor
2. Lecora® Eko Morotsbollar
3. Lecora® Eko Falafel

Värm enligt anvisningarna på förpackningen.

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienserna
2. Smaka ev av med mer salt, svartpeppar och citron



Servera råkost som tillbehör så ofta det går. Förutom att det är nyttigt och ger energi - adderar det även lite färg till tallriken.



Byt ut dill till en annan ört, så har du vips en ny säs

En kall säs som passar till det mesta



Eko Morotsbollar

Eko Åkerbönsnuggets med rödbetor

Eko Falafel

BROCCOLISOPPA / Grönsaker/Ost

4 portioner

1 st	Gul lök, skivad
1 klyfta	Vitlök, hackad
3 st	Broccoli, skuren
8 dl	Mjölk
2 dl	Grädde
½	Grönsaksbuljong,
	tärning
2 msk	Maizena®
1 msk	Rapsolja
1 msk	Vitvinsvinäger
2 tsk	Salt
1 tsk	Svartpeppar
200 g	Felix® Ekologisk Vegetarisk Pytt (Värm pytten enligt anvisningarna på förpackningen)
50 g	Ost, riven

Gör så här:

1. Fräs lök, vitlök och broccoli i rapsolja
2. Häll på vitvinsvinäger och låt det småkoka i 1-2 min
3. Häll på mjölk, grädde och grönsaksbuljong
4. Låt koka upp några minuter
5. Mixa soppan slät i en blender eller med en stavmixer
6. Red av med Maizena®
7. Smaka av med salt och svartpeppar
8. Servera soppan i en djup skål och toppa med pytt samt lite riven ost



Toppa med wok-grönsaker om du inte hittar vegetarisk pytt i frysdisker

Fräs - Koka - Mixa - Krydda - Favoritsoppan är klar!

Riven ost på toppen är mums



Broccolisoppa är faktiskt en av de mest populära rätterna i skolan! Och tänk så nyttigt det är med grönt!

KÖTTBULLAR / Potatis/Gräddsås/Lingon

4 portioner

450 g Felix® Eko
Nötköttbullar fri från

Värm Nötköttbullarna enligt
anvisning på förpackningen.

550 g Potatis, skalad
2 tsk Salt

Koka potatisen tills den är mjuk, håll
därefter av vattnet.

Till servering

4 msk Önos® Eko
Lingonsylt Fairtrade
½ burk Önos®
Smörgåsgurka
1 msk Kruspersilja, hackad

Gräddsås

½ Gul lök, finhackad
1 ½ dl Grädde
1 ½ dl Vatten
½ Oxbuljongtärning
2 tsk Rapsolja
1 msk Maizena®
½ tsk Collorit® Soya
1 tsk Salt
1 tsk Socker

Gör så här:

1. Fräs den finhackade löken i raps-
olja tills den mjuknat
2. Häll därefter på grädde, vatten
och oxbuljongtärningen
3. Låt det få koka i några minuter,
red av med Maizena® och låt
koka upp igen
4. Färgsätt med soyan och smaka
av med salt och socker

**Gör rätten ännu mer klimatsmart.
Använd Anamma® Vegobullar
eller gör egna på Anamma®
Formbar Vegofärs.**



Hälften slängs!

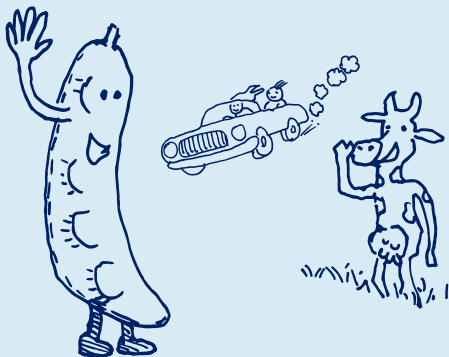
Idag slängs 30-50% av all mat i Sverige. Vi måste hjälpas åt för att minska svinnet. Alla som lagar mat, serverar mat och som äter maten. Vi måste alla hjälpa till.



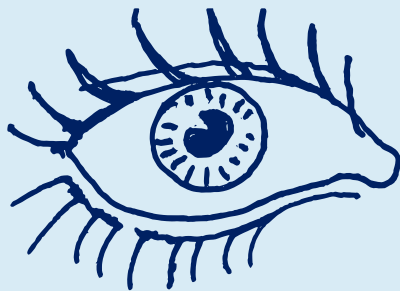
VILKEN BÖNA!

Baljväxter släpper ut betydligt mindre CO₂ än ex nötkött. Det betyder att det är mycket bättre för miljön att äta en plantbaserad burgare istället för en gjord på kött.

Om man gör just det, spar man utsläpp som motsvarar om du skulle bli skjutsad fram och tillbaka till skolan (3 km) under 3 hela veckor.



När det är de populära rätterna som serveras i skolan, slängs det som mest. Varför?



Tänk på att ögat många gånger vill ha mer än magen, försök bara ta så mycket som du verkligen orkar äta upp. Ta hellre om.

UTSLÄPP VÄXTHUSGASER PER KG LIVSMEDEL

BALJVÄXTER, SPANNMÅL, FRUKT & GRÖNT 0,1 kg CO₂ per kg livsmedel

SILL 0,6 kg CO₂ per kg livsmedel

ÄGG 1,4 kg CO₂ per kg livsmedel

SOJAFÄRS 2,3 kg CO₂ per kg livsmedel

SEJ 2,4 kg CO₂ per kg livsmedel

KYCKLING 2,4 kg CO₂ per kg livsmedel

FLÄSK 6 kg CO₂ per kg livsmedel

ÖST 10 kg CO₂ per kg livsmedel

LAMM 21 kg CO₂ per kg livsmedel

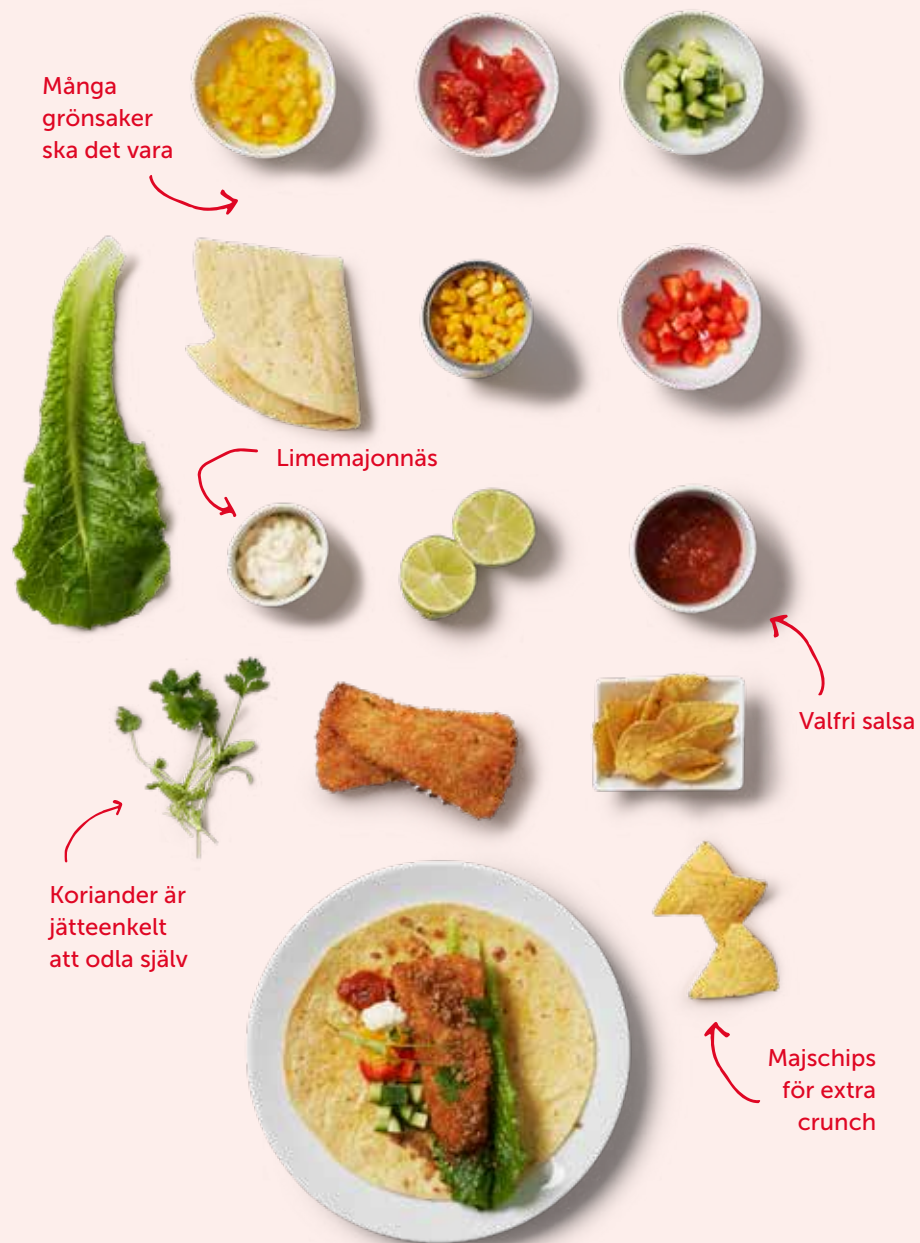
NÖTKÖTT 27 kg CO₂ per kg livsmedel

Vill man servera hållbar mat och väcka intresse och omtanke för miljön, kan man göra det genom att prata om och läsa på om hållbar mat. Man kan till exempel öka mängden växtbaserat protein, grönsaker, spannmål och rotfrukter i maten, för att minska vår påverkan på klimatet. Titta på diagrammet ovan, så ser du hur mycket olika slags livsmedel påverkar vår planet.

VÄLJ SJÄLV - KASTA MINDRE!

Att servera mat som en buffé har visat sig vara en riktig hit. Då kan man bestämma själv vad man vill ha, och i vilken ordning man vill äta. Buffén kan man även fylla på vartefter det tar slut. Det fiffiga med detta är att det slängs mindre mat - och det är bra för klimatet. Ett annat smart sätt är att ha mindre soptunnor i matsalen, samt även visa med siffror på en tavla om hur mycket mat som faktiskt slängs. Det påverkar barnen och vuxna i rätt riktning - dvs att slänga mindre mat.





FISKTACOS / Grönsaker/Limemajonnäs/Salsa

4 portioner

4 st	Tortillabröd
4 st	Sprödbakad torsk
½	Paprika, tärnad
½	Tomat, tärnad
10 cm	Gurka, tärnad
1 st	Majs på burk
4 st	Salladsblad, skurna

Limemajonnäs

1 dl	Majonnäs
½	Lime, saft
½ tsk	Salt
½ tsk	Svartpeppar, grovmalen

1. Blanda majonnäs och limesaft i en skål
2. Smaka av med salt och svartpeppar

Gör så här

1. Värm fisken i ugnen efter anvisning på kartongen
2. Montera i tortillabröden tillsammans med grönsakerna och limemajonnäsen

Till servering

1 msk	Koriander, färsk
2 msk	Bänhcke Mexican Salsa
2 dl	Majschips



Ja tack!
Fisk som varenda unge
kan gilla. Och fisk ska vi
äta mer av .

PASTA / Vegobullar/Tomat/Basilika

4 portioner

500 g Anamma®
Vegobullar

Värm Vegobullarna enligt anvisning på förpackningen.

300 g Fullkornspasta,
gärna penne

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

Tomatsås

2 ½ dl Krossade tomater
½ Gul lök, finhackad
1 st Vitlöksklyfta, finhackad
1 msk Vinäger
1 msk Olivolja
2 tsk Salt
1 tsk Svartpeppar
8 st Basilikablada, fräska, hackad
50 g Parmesan, rivna eller annan valfri ost

Gör så här:

1. Fräs den gula löken och vitlöken i olivoljan
2. Häll på vinägern och låt den få koka in
3. Häll på de krossade tomaterna
4. Låt såsen småkoka i 10 - 15 min
5. Smaka av med salt och svartpeppar
6. Vänd ner den kokta pastan i tomatsåsen
7. Toppa med Vegobullarna, hackad basilika och rivna parmesan

Det finns massor av bullar att välja emellan. Matigt och gott istället för köttfärssås.





PLANTKEBAB / Tabbouleh/Rödbetshummus

4 portioner

Plantbaserad kebab

425 g	Anamma® Formbar Vegofärs
2 msk	Ajvar relish
2 tsk	Spiskummin
1 st	Vitlöksklyfta, pressad
½	Citron, zest och juice
1 msk	Persilja, hackad
1 tsk	Salt
1 tsk	Svartpeppar

Gör så här:

1. Blanda samman alla ingredienserna och forma till Köfte kebab
2. Baka av kebaberna i ugnen 150°C tills de når en innertemp på 70°C

Rödbetshummus

100 g	Felix® Klyftade Rödbetor
1 dl	Kikärter, kokta
1 tsk	Salt
2 tsk	Citronjuice
1 tsk	Spiskummin

Gör så här:

1. Mixa rödbetorna med kikärter och spiskummin till en slät smet
2. Smaka av med citronjuice och salt

Tabbouleh på Fyra skånska gryn

2 dl	Krögarklass® Fyra skånska gryn, förkokta
1 st	Tomat, tärnad
½	Gurka, tärnad
2 msk	Persilja, hackad
3 msk	Granatäpplekärnor
½	Citron, zest och juice
2 msk	Olivolja
2 tsk	Salt
1 tsk	Svartpeppar

Gör så här:

1. Blanda olivolja, citron (både zest och juice), salt och svartpeppar med tomaterna och gurkan
2. Vänd sedan ner de Fyra skånska grynerna
3. Toppa med granatäpplekärnorna och den hackade persiljan



Är det ont om tid, prova färdig Falafel, passar som hand i handske till Tabbouleh och Hummus.

Vad använder man exempelvis rödbetor till:
Rödbetshummus, Rödbetsklyftor i ugn, Inlagda rödbetor till ex Pytt i Panna, Rödbetsmarmelad, Rödbetsketchup, Rödbetschips, Rödbetsglass, Rödbetssmoothies, Rödbetsjuice, Rödbetsoppa, Rödbetstzatziki, Nykokta med smör på tallriken osv



Rödbetor anses vara mycket nyttiga och näringsrika.

Exempelvis innehåller de mycket antioxidantrikt, bl.a. vitamin C och antocyaniner. Antioxidanet sägs kunna stärka vårt immunförsvar och på så sätt hålla förkylningar borta. Rödbetan sägs också öka vår prestationsförmåga, samt innehåller mycket bra fibrer.

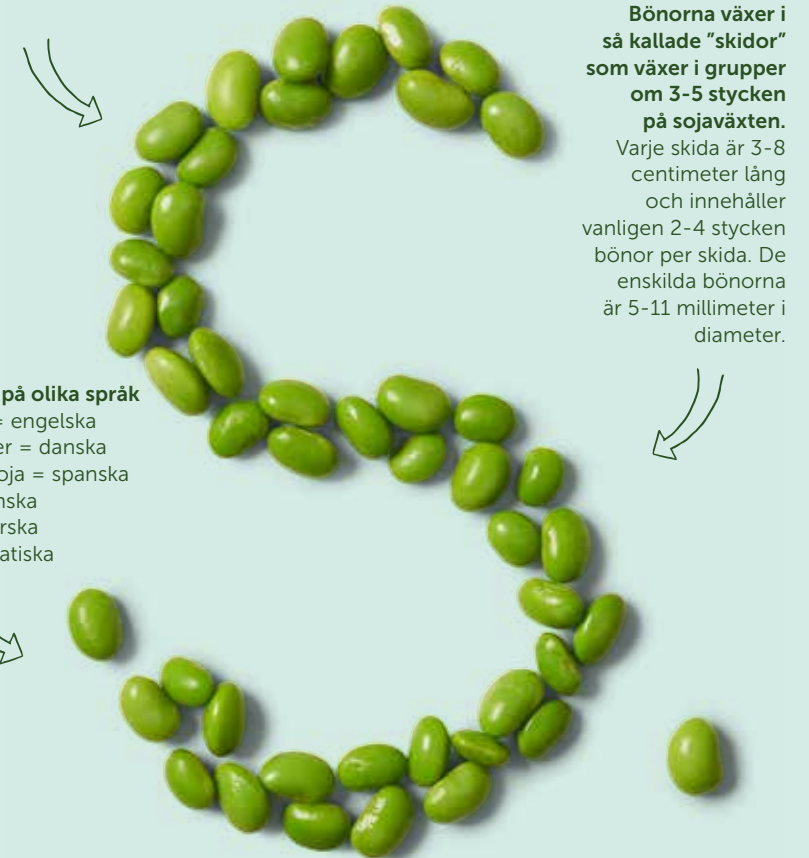
Äter man mycket rödbetor, så kan vår urin färgas röd av färgen från rödbetan

Rödbeta på olika språk

Beetroot = engelska
Rødbeder = danska
Remolacha = spanska
Betteraves rouges = franska
Rødbeter = norska
Cikla = kroatiska

SOM I RÖDBETA

Vad använder man exempelvis sojabönor till:
Sojabönsröror (pålägg, dipp, tillbehör), Soya till ex. Sushin, Tofu, Miso, Sojamjolk & Sojagradde, Djurfoder, Tempeh, Som gott tilltugg med salt och chili, På salladsbordet, Vegetariska alternativ ex. till köttprodukter, såsom sojakorv, sojaburgare, sojabullar osv.



Bönorna växer i så kallade "skidor" som växer i grupper om 3-5 stycken på sojaväxten.

Varje skida är 3-8 centimeter lång och innehåller vanligen 2-4 stycken bönor per skida. De enskilda bönorna är 5-11 millimeter i diameter.

Sojaböna på olika språk

soybean = engelska
sojabønner = danska
haba de soja = spanska
soja = franska
soya = norska
soja = kroatiska

Sojabönan är en baljväxt och släkt med ärtor, bönor, linser, lupin, kikärter och jordnötter

SOM I SOJABÖNA

PRODUKTER/ARTIKELNUMMER

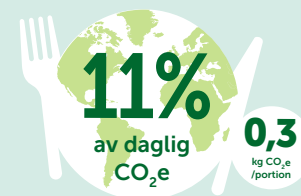
Abba ® Makrill i Tomatsås, 16x185g	(art nr 5350003206)
Anamma ® Vegokorv, 3 kg ca 50 st à 60 g	(art nr 44477)
Anamma ® Pulled Vego, 3 kg	(art nr 47577)
Anamma ® Formbar Vegofärs, 3 kg	(art nr 16577)
BOB ® Bara Bär, Hallon, 8x310 g	(art nr 22534)
BOB ® Bara Bär, Jordgubb, 8x310 g	(art nr 24434)
BOB ® Bara Bär, Blåbär/Hallon, 8x310 g	(art nr 27234)
Bänhcke Mexican Salsa, 6x900 g	(art nr 150520)
Bänhcke Rostad Lök, 10x500 g	(art nr 151730)
Felix ® Tomatketchup Osötad, 8x970 g	(art nr 06005)
Felix ® Tomatketchup Osötad, 10x480 g	(art nr 06043)
Felix ® Dijonsenap, 1,6 kg	(art nr 08445)
Felix ® Ekologisk Vegetarisk Pytt, 2x2,5 kg	(art nr 08789)
Felix ® Klyftade Rödbetor, 2x2,5 kg	(art nr 08210)
Havrefras ® EKO, 9x300 g	(art nr 5360907176)
Havrefras ® EKO, 5 kg	(art nr 340021044)
Havrefras ®, 5 kg	(art nr 340017172)
Lecora ® Eko Åkerbönsnuggets med rödbetor 2,65 kg (416 st à 12 g)	(art nr 2165)
Lecora ® Eko Morotsbollar, 3,4 kg (ca 227x15 g)	(art nr 2160)
Lecora ® Eko Falafel, 3,4 kg (ca 227x15 g)	(art nr 2170)
Krögarklass ® Fyra skånska gryn, 2 kg	(art nr 06750)
Önos ® Grillgurka, 4,8 kg	(art nr 71840)
Önos ® Smörgåsgurka, 8,9 kg (4,7 kg avrunnen vikt)	(art nr 76080)
Önos ® Svartvinbär Osockrad Fruktdryck, 8x1 liter	(art nr 67376)
Önos ® Eko Lingonsylt Fairtrade, 5 kg	(art nr 20885)
Önos ® Äppelmos Lättsockrat, 5 kg	(art nr 30433)

Klimat- och näringsberäkning

Vi vill hjälpa er att göra medvetna val för att minska klimatavtrycket på vår planet. Därför har vi klimatberäknat alla recept i denna kloka kokbok, för att visa vilken klimatpåverkan ett måltidsrecept har, och ställa det i relation till en mer hållbar matkonsumtion. Du vet väl om att du på vår hemsida enkelt kan kombinera våra redan klimatberäknade recept till en hållbar veckomeny.

Alla recepten i denna kokboken är även näringsberäknade i Mashie utifrån Livsmedelsverkets rådande rekommendationer. Om Du som har något av kostdataprogrammen **Mashie** eller **Matilda** har svårt att hitta recepten där - **kontakta supporten** för respektive kostdataprogram så hjälper de dig.

Här kan du läsa mer om hur vi klimatberäknat och hur du kombinerar din egen veckomeny:
<https://dinveckomeny.se>



Allt i denna bok kan med fördel användas i samband med föräldra-, elev- och personalträffar, friluftsliv, lov dagar och matkollon.



Broccoli - barns värsta fiende? Inte om de får laga den själv. Forskning visar att barn får både självförtroende, goda matvanor och blir nyfikna på att prova nytt, om de får vara med och laga maten. Den här kloka kokboken innehåller massor av recept på goda frukostar, mellisar och luncher. Som är bra för både knopp, kropp och vår planet.

Mer recept, material att printa ut och pedagogik finns att hämta på halsapamaten.se eller genom att scanna QR-koden till höger.

