



Anna har koll på eko

I stället för att ha dåligt samvete gör jag vad jag kan; handlar ekologiskt när det går, tar vara på rester, bakar själv ibland och dricker bara vatten från kranen. Här kommer lite uppsnappat ekoplock. Jag tar gärna emot tips om en klimatsmartare vardag!

EKO PLOCK

TEXTER ANNA GIDGÅRD, LINA WALLENTINSON & TONY WALLIN

FOTO PEPE NILSSON & KATJA KRISTOFERSON

KOMPOST PÅ KÖKSBÄNKEN

Circompo är en kompost för hemmabruk. Den fungerar med hjälp av mikroorganismer som i kombination med syre, fukt och värme skyndar på processen. Konsumenten tillsätter pellets med mikroorganismer någon gång då och då för att hålla processen igång, sedan tillsätter man bara matrester, stänger locket och väntar på perfekt odlingsjord för balkongglädan. Finns än så länge bara som prototyp.



EN RIKTIG VINNARE

Boken »Klimat« vann Klimatkampen för gymnasieelever. Författare är elever på Hulebäcksgymnasiet utanför Göteborg. Priset på 30 000 kronor användes till att trycka upp boken, som innehåller massor av recept och praktiska tips: vilka råvaror man ska välja (utifrån hur mycket koldioxid som gått åt när de producerats och transportrats) och hur man tillagar maten på bästa sätt.

Ur juryns motivering: »Boken sparar inte bara nära ett kilo koldioxid per måltid; den ger också handfasta tips på hur du bättre kan ta vara på säsongens råvaror och komponera en klimatsmart måltid.»



UNDERBART KNÄCKEBRÖD MED MASSOR AV FRÖN

Bröd är klimatsmart mat. Hemgjort grovt knäcke smakar fantastiskt.

Lös upp 50 g jäst i 5 dl ljummet vatten. Tillsätt 1 1/2 tsk salt, 2 dl vetemjöl och 8 dl grovt rågmjöl. Arbeta degen väl. Låt jäsa 1 timme. Sätt ugnen på 225°C. Knåda degen och dela upp i tre delar. Kavla ut varje del med mycket rågmjöl så att den inte fastnar. När degen är ca

2 mm tjock, pensla med vatten och strö på de frön du vill ha. Kavla in fröna så att de verkligen fastnar. Skär i vackra former. Grädda i ugnen ca 15 minuter. Passa så att det inte blir bränt. Förvara i burk.

recept ur boken »Klimat«

Bli matsmart

Ta vara på maten i stället för att slänga det som blir över. I Sverige konsumerar vi 50 ton mat per person under ett liv, men ca 70 ton produceras på grund av allt som slängs.

- Gör matlåda. Använd flera burkar när du packar lunchmaten så att allt inte blir en enda röra när den ska serveras.
- Kokt potatis smakar inte så bra när den värms i mikro, men om man pressar potatisen direkt ner i lunchlådan och försluter smakar den bra även nästa dag.
- Morgongröt som blivit över kan användas när man bakar bröd.
- Rödlok, morot, persiljerot, potatis, rödbetor, äpple, rättika... Allt detta och mycket mer kan lagras i ett år och är ett perfekt klimatsmart val nu i mars innan det börjar värmas i odlingarna. Njut av getostgratinerade rödbetor, tunt skivad rättika i vinägrett eller curyyoghurt med äppeltamningar.
- Använd kryddor! I stället för att köpa dyra exotiska frukter och grönsaker - använd svenska rotfrukter, men hotta upp råvaran med exotiska kryddningar: curry, wasabi, rostade sesamfrön.

Tips från bland andra Ulrika i Sundsvall.



Det bubblar & det jaser...

BJÖRSÄV OCH BÄRSAFT I GLASET

Svenska skogsråvaror förädlas nu till riktigt goda måltidsdrycker. Både med och utan alkohol. Såväl mousserande vin som mat- och dessertvin. Björksav får jäsa till mousserande vin i både Grythyttan (Sparkling Björk) och Östersund (Sav). Blåbär från Grythyttetrakten har blivit en alkoholfri måltidsdryck med vuxensmak (Blåbär 100%) - den passar perfekt till vilträtter. Från samma område kommer också söta hjortronviner som passar till ost och dessert samt ett blåbärs- och lingonvin kryddat med enbär (Grythyttan Jakt) som passar till många vilträtter.

EKO FRÅN KOCKVÄRLDEN

Tävlingen Årets kock, som är värd av Tom Sjöstedt från restaurangen Pomus i Stockholm, hade ekologiskt tema. Ingredienserna i råvarukorgen var bland annat siklöja, dinkelmjöl och ekologiska rotfrukter.