

Ingredienser

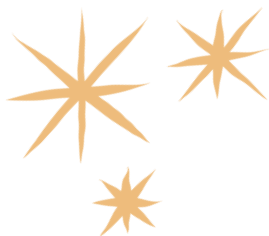
Dressing

- 0,5 msk dijonsenap
- 0,5 msk honung
- 1 msk citronsaft
- 3 msk rapsolja
- salt

Sallad

- 100 g grönkål
- 1 st svenskt äpple
- 1 msk olivolja
- 1 dl valnötter
- salt

Grönkålssallad
med senaps- och
honungs-
dressing



Tillagning

1. Vispa ihop senap, honung och citronjuice. Tillsätt rapsoljan under omrörning.
2. Skölj och repa grönkålen från stjälken, skiva stjälken tunt och strimla grönkålen. Skiva äpplet tunt.
3. Lägg grönkålen och den skivade stammen i en skål. Krama grönkålen med olivoljan och en nypa salt.
4. Blanda grönkålen med dressingen, äpplet och valnötterna.

JULRECEPT MED MINDRE KLIMAT- PÅVERKAN

Har du tänkt på att dina matval kan påverka barns framtid? Med mindre svinn, mer växtbaserad mat och KRAV-märkta eller ekologiska produkter gör du skillnad för klimatet.

Så här inför jul vill jag dela med mig av några recept som kan inspirera till lite nytänk i köket, som ett första steg i en större utveckling.

Jag heter Jessie Sommarström och är kock. Genom att ladda ned de här recepten har du – tillsammans med Barnfonden – bidragit till barns trygghet i områden som drabbas av klimatförändringar. Tack för ditt stöd!

Jessie Sommarström, ambassadör för
Barnfonden



Foto: Samuel Uneus

Griljerad
rotselleri

Ingredienser

Rotselleri

- 1 st rotselleri
- 4 msk rumstempererat smör
- 2 tsk flingsalt
- 6 st kryddpepparkorn
- 3 st nejlikor
- 2 st svartpepparkorn
- 4 st färska timjankvistar

Griljering

- 4 msk skånsk senap
- 2 msk dijonsenap
- 1 äggula
- 1 msk farinsocker
- 1 dl ströbröd

Tillagning

1. Sätt ugnen på 175°. Börja med att skala rotsellerin, mortla de torra kryddorna och plocka timjanbladen.
2. Smörj in rotsellerin med smöret och massera in kryddblandningen, saltet och timjan.
3. Ställ rotsellerin i en ugnssäker form och baka i mitten av ugnen tills den är mjuk rakt igenom eller har en innetemperatur på 95°. Ös gärna rotsellerin då och då.
4. Sätt ugnen på 225°. Bland senapen, ägget och farinsockret och smörj rotsellerin med senapsblandningen. Strö sedan över ströbrödet jämt över rotsellerin.
5. Rosta i ca 10 minuter eller tills ströbrödet fått en fin gyllene färg.



Senaps- svill

Ingredienser

Inläggning av svamp

- 200 g shiitake
- 50 g ättikspirit 12%
- 160 g vatten
- 25 g salt
- 90 g strösocker
- 3 g senapsfrön

Senapsås

- 1/2 dl dijonsenap
- 1/2 dl svensk stark senap
- 4 msk strösocker
- 3 msk vitvinsvinäger
- 1 dl rapsolja
- 1 msk hackad dill
- 2 msk vatten



Tillagning

1. Dela svampen i grövre bitar.
2. Koka upp ättika, vatten, socker, salt och senapsfrö.
3. Lägg i svampen och låt sjuda i ca 15 minuter. Håll av lagen och låt svalna.
4. Blanda senap, salt, socker och vinäger i en matberedare.
5. Tillsätt oljan i en tunn stråle under omrörning. Tillsätt sedan vatten till önskad konsistens och lägg i dillen.
6. Blanda senapen och svampen och låt stå ett par timmar innan servering.



5 smarta tips!

En tredjedel av de svenska hushållens miljöpåverkan kommer från maten. Det bästa du kan göra för att minska ditt klimatavtryck är att slänga mindre och äta grönare. Här är fem konkreta tips för att äta mer klimatvänligt över julen.

1. Se över inköpslistan och handla inte hem mer än vad du verkligen behöver. Ät upp den mat du köper hem. Minskat matsvinn är bra för både plånboken och klimatet.
2. Hellre kvalitet än kvantitet. Satsa på färre rätter med bra råvaror. Gärna svenskproducerat.
3. Byt ut en del av mejeriprodukterna mot växtbaserade alternativ, till exempel genom att baka lussebullar med havredryck istället för komjölk. Ett enkelt sätt att minska klimatavtrycket utan att kompromissa med julstämningen!
4. Ät efter säsong. Brysselkål, grönkål, potatis, rotselleri, rödbetor, rödkål, savoykål och vitkål är julfavoriter som går att köpa svenskproducerat under julen.
5. Vill du äta kött så välj ekologiskt eller naturbeteskött. WWF:s köttguide finns som praktisk app och hjälper dig till de bästa valen.

Kom ihåg att det allra viktigaste är vad vi gör årets resterande 364 dagar och ta med dig några smarta vanor in i vardagen!



50/50 köttbullar



Ingredienser

- 1 dl vispgrädde
- ½ dl ströbröd
- ½ gul lök
- 250 g svenskodlad vegofärs
- 250 g blandfärs
- 1 ägg
- ½ citron, finrivet skal
- 1-2 msk finhackad färsk persilja
- 1 tsk salt
- 1 krm nymalen svartpeppar
- 1-2 msk smör, till stekning

Tillagning

1. Finhacka löken, stek mjuk i smör och låt svalna.
2. Blanda svenskodlad vegofärs och blandfärs med salt och blanda runt.
3. Vispa ner ströbrödet i vispgrädden i en bunke och tillsätt ägg, citronskal, persilja och nymalen svartpeppar.
4. Gör ett stekprov för att justera kryddningen vid behov.
5. Stek i smör så du får en fin yta tills bullarna är genomstekta.