

SALLADSBORD

À LA AVIKO NORDEN



Hur kom Salladsbord à la Aviko Norden till?

Tillsammans med skolor i Sveriges kommuner vill vi göra barn och ungdomar uppmärksamma på klimat-, miljö- och hälsofördelar med potatis och rotfrukter i skolmaten. I samarbete med Kost & Näring har vi utvecklat en klimatsmart temavecka, på temat BFF – Best Food Forever. Som en del i denna så har kursdeltagarna på våra workshops runt landet fått skapa egna recept baserade på vår råvarukorg av potatis och rotfrukter till salladsbordet. Instruktionerna var att man ska tänka klimatsmart och fungera i deras dagliga verksamheter.

Därefter har vi valt ut en del av våra glada duktiga matlagares recept för att bygga en klimatsmart kokbok tillägnad SALLADSBORDET. Ett bord som skänker styrka, mättnad, glädje och vitaminer och som minskar vårt klimatavtryck. Kokboken ger en presentation av människorna som värnar om våra barn och barnbarns morgondag och deras tankar om hur vi kan arbeta för ett bättre klimat.

Kokboken första utgivning var 2018 och utökades med ytterligare recept och presentationer hösten 2019.

Aviko Norden





*Vårt hjärta
bankar för
klimatet!*



1. Vättersallad



Namn: Gordana Galic

Arbetsplats: Fagerslätt förskola (Husqvarna)

Kommun: Jönköping

Favoritmat: Älskar fisk, lax och vit fisk t ex torsk.

Lagar helst: Medelhavsfisk

Varför är BFF spännande?

Försöker få mer vegetarisk kost hemma och på jobb. Under BFF-workshopen åt jag grönsaker på nya sätt som jag inte gjort tidigare.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja, självklart. Äter nu mer grönsaker mindre nötkött och mer närproducerat.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 300 g 3N Rotfruktspytt 10 mm artnr 12594
- 100 g blomkål, fina små buketter
- 50 g 3N Rödlök tärnad artnr 1470
- 10 g persilja hackad

Ingredienser senapsdressing:

- 2 msk dijonsenap
- 2 msk ljus sirap
- 1 dl rapsolja
- 3 msk äppelcidervinäger
- salt
- svartpeppar

Gör så här:

Rosta Rotfruktspytten på väl smord plåt 15 minuter i ugnen (175°C).
Låt svalna.

Förbered senapsdressing:

Börja med senap och sirap i en vispbunke.

Vispa och tillsätt oljan försiktigt i en tunn stråle. Smaka av med vinäger, salt och svartpeppar.

Vänd ihop salladen försiktigt - börja med dressing och rotfrukterna.
Vänd sedan i blomkålsbuketter, rödlök samt persilja - lite grovt så att en del blir utan dressing. Spara lite persilja och rödlök till garnering.



2. *Stolta betor*



Namn: Emmelie Lööv

Arbetsplats: Platengymnasiet

Kommun: Motala

Favoritmat: God paj av alla de slag.

Lagar helst: Vegetariskt, färska grönsaker.

Varför är BFF spännande?

Går ihop med miljötank, vi gör vad vi kan för miljön utan att det är tråkigt. Roligt och gott.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Påverkar hur jag lagar mat hemma och på jobb. Mer grönsaker i maten.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 225 g 3N Polkabet
- 225 g 3N Gulbeta
- 160 g skivad mozzarella eller smulad fetaost
- 16 g färsk hackad basilika
- 80 g rostade solrosfrön

Ingredienser dressing:

- 2 msk citronsaft
- 6 msk olivolja
- 1 tsk honung

Gör så här:

Skär Gulbeta och Polkabet i tunna skivor eller hyvla på mandolin. Blanda vinägrett av citronsaft och olivolja. Smaksätt med honung, salt och peppar.

Vänd runt betskivorna med dressing. Varva betorna som taktegel till serveringen. Dressa med ost, solrosfrön och finhackad basilika.



Namn: Sanna Kanto

Arbetsplats: Platenskolan

Kommun: Motala

Favoritmat: Vegetarisk mat

Lagar helst: Vegetariskt - utvecklar olika biffar

Varför är BFF spännande?

Nya produkter att lära sig att jobba med.

Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja, vi ska äta mer grönsaker, det är bättre för hälsan.



3. *Visionärens vinkelben-sallad*



Namn: Pia Lindgren

Arbetsplats: Bråstorpskolan

Kommun: Motala

Favoritmat: Skaldjur

Lagar helst: Just nu är det zucchini från trädgården, med köttfärsfyllning.

Varför är BFF spännande?

Få inspiration och bli bättre på rotfrukter.
Att förnya sig.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Nej, man utvecklas hela tiden. Roligt att hitta på saker och att träffa andra.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 600 g 3N Rotfruktsnudlar artnr 12598
- 100 g fänkål

Ingredienser dressing:

- 4 msk vitvinsvinäger
- 4 msk rapsolja
- 2 msk italiensk salladskrydda
- 2 msk mango chutney

- 4 msk rostade solrosfrön

Gör så här:

Finstrimla fänkålen låt och den ligga i kallt vatten i ca 15 minuter och blanda sedan med Rotfruktsnudlarna.

Blanda ihop ingredienserna till dressingen. Häll på dressingen och massera in smakerna.

Dressa salladen med rostade solrosfrön.

Medskapare: Mårten Niklasson



4. Örserumsallad



Namn: Yesica Salinas Åberg

Arbetsplats: Örserum skola

Kommun: Jönköping

Favoritmat: Chayotegratäng (Mexiko)

Lagar helst: Internationell, asistisk, svensk, mexikansk gryta med kokosmjölk, mexikanska köttbullar – Albondigas.

Varför är BFF spännande?

Vi måste ta hand om problemet med klimat nu.

Mer grönsaker för att få en bra balans även för vår hälsa.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ändrat stil att laga mat, mer grytor med rotfrukter och grönsaker.

Inte alltid att de kan smaka att det är grönsaker.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser sallad 1:

- 450 g 3N Rödbetsstavar 15 mm
- 3 msk rapsolja
- 1 tsk dragon
- salt

Ingredienser sallad 2:

- 150 g kokta kalla gröna linser
- 4 msk rapsolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 50 g 3N Hackad gul lök
- 30 g finhackad persilja
- salt
- peppar

Gör så här:

Rosta Rödbetsstavarna i ugnen, 175°C i ca 12-15 min – viktigt att rödbetorna har krisp kvar. Kyl ner Rödbetsstavarna. Krydda med dragon och salt.

Blanda olja, äppelcidervinäger och gul lök till sallad 2.

Smaka av med salt och peppar.

Vänd ner de gröna linserna och låt dra i kylan, gärna över natten.

Lägg upp salladerna som på bilden och dressa med finhackad persilja, eller i två separata skålar om man önskar det.



5. Socknasallad med sting



Namn: Åsa Krantz

Arbetsplats: Centralskolan

Kommun: Åtvidaberg

Favoritmat: Husmanskost – mammas frukostkorv med pepparrotssås och potatis.

Lagar helst: Hittar på t ex wok, husmanskost.

Varför är BFF spännande?

Att få se utvecklingen. Hur vi kan hjälpa till med klimatet.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Att det vi gör påverkar klimatet, som tex transporter, äter mer grönsaker idag.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 400 g 3N Rotfruktstagliatelle artnr 12599
- 100 g 3N Strimlad rödbeta artnr 17832
- salt
- 2 msk olivolja
- ½ vitlöksklyfta
- chiliflakes
- 50 g rostade solroskärnor
- 100 g fetaost

Gör så här:

Blanda Rotfruktstagliatelle och Strimlad rödbeta var för sig med salt, olivolja, pressad vitlök och chiliflakes. Rosta i förvärmad ugn på 175°C i ca 15 minuter. Ta ut och låt svalna.

Rosta solroskärnorna i en stekpanna med lite salt.

Lägg upp Rotfruktstagliatelle på ett fat, toppa med Strimlad rödbeta. Smula över osten och strö på solroskärnorna.



Namn: Ann-Mari Gustafsson

Arbetsplats: Centralskolan

Kommun: Åtvidaberg

Favoritmat: Thaimat, wok

Lagar helst: Grillat

Varför är BFF spännande?

Se grönsaker i ett annat sammanhang t ex Rotfruktstagliatelle.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Använder mer sötpotatis. Tänker mer på grönsaker.



6. *Bruksarsallad*



Namn: Therese Juneholt

Arbetsplats: Kyrkskolan

Kommun: Tierp

Favoritmat: Krispig falafel med stark sås

Lagar helst: Skåprens

Varför är BFF spännande?

Det är framtiden

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Har redan tänkt så. Blanda upp med mer grönsaker. Tänka mer vegetariskt.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 600 g 3N Rotfruktsnudlar artnr 12598
- 3 msk rapsolja
- 1 msk gurkmeja
- salt
- peppar
- 1 apelsin
- 1 msk honung
- Mixade skalade fröer, t ex pumpa, melon, solros, sesam

Gör så här:

Fräs Rotfruktsnudlarna i en panna med oljan. (Går även att göra i bleck i ugnen 12-15 minuter på 170°C). Pudra över gurkmeja, lite salt och peppar och blanda väl. Riv skalet från apelsinen och pressa sedan apelsinen.

Häll över apelsinsaften och det rivna skalet över rotfrukterna och blanda innan du ställer dem i avsvalningskylen. Låt svalna.

Till servering:

Rosta blandad mix av fröer t ex pumpa, melon, solros och sesam med lite salt i slutet av rostningen. Tillsätt honungen och karamellisera fröerna. Var försiktig så du inte bränner dem.

Strö mixen över rotfruktsnudlarna.



7. Kinnekulle rootslaw



Namn: Christina Funke

Arbetsplats: Centralköket Götene

Kommun: Skara Götene

Favoritmat: Köttbullar med potatis och sås.

Lagar helst: Mer vegetariskt, provar lite nytt.

Varför är BFF spännande?

Tar tillvara på våra egna produkter t ex rotfrukter, då behöver man inte importera.

Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimatet?

Balans. "Berikar maten". Bor i en bygd med mycket nötkött, håller landskapen öppna, äter bara svenskt kött.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 700 g 3N Morotsmix artnr 1592
- 100 g gul paprika
- 150 g majonnäs
- 50 g 3N Rödlök tärnad artnr 1470
- salt
- vitpeppar
- ev citronsaft och zest

Gör så här:

Finstrimla paprikan ca 1 mm fina strimlor.

Blanda paprika, Morotsmix och tärnad Rödlök. Vänd ner majonnäs.

Smaka av med salt och vitpeppar och eventuellt en skvätt citronsaft och lite zest.



Namn: Ros-Marie Nilsson

Arbetsplats: Centralköket Götene

Kommun: Skara Götene

Favoritmat: Kålpudding

Lagar helst: Panerat kött, fisk och köttfärs.

Varför är BFF spännande?

Roligt att prova nya saker, nya rotfrukter. Det var jättekul att få med det på våra skolor.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?

Äter mindre kött med mer sallad och rotfrukter.

Namn: Lisa Falk

Arbetsplats: Centralköket Götene

Kommun: Skara Götene

Favoritmat: Husmanskost och fisk

Lagar helst: Mycket fisk och även biff. Barnbarn på middag – köttfärssås.

Varför är BFF spännande?

Bra att man tänker på vad man stoppar i grytorna och på de som kommer efter.

Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimat?

Ja, blandar upp med mer grönsaker än tidigare.



8. Sandvikens röda raita



Namn: Mahyar Beigi
Arbetsplats: Centralköket
Kommun: Sandviken

Favoritmat: Wok

Lagar helst: Mat fri från gluten och mjölk,
man kan leva ett normalt liv utan gluten
och mjölk.

Varför är BFF spännande?

Kul att utveckla och utvecklas.

**Har BFF workshopen påverkat ditt sätt
att tänka kring klimatet?**

Ja, laga med minsta energiåtgång som möjligt t ex wok.
Använda produkter som inte skadar naturen.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 100 g 3N Rödbeta riven artnr 1882
- 2 dl turkisk yoghurt 10 %
- 1 msk spiskummin
- 2 tsk sirap
- 1 msk rapsolja
- salt
- peppar

Gör så här:

Koka de strimlade rödbetorna med lite salt, i ugn på kombi i 10-15 minuter. Kyl ner. Vänd försiktigt ner sirap och olja i yoghurten och tillsätt spiskummin. Blanda i de kalla rödbetorna i yoghurtblandningen. Smaka av med salt och peppar.



9. *Perstorps picklade rotsallad*



Namn: Linnea Landgren

Arbetsplats: Rosenhills Centralkök

Kommun: Perstorp

Favoritmat: Kyckling – allt med kyckling.

Lagar helst: Grytor - kyckling.

Varför är BFF spännande?

Innan tyckte jag att vegetariskt var sådär.

Nu när jag lagat med Johan – spännande.

Provat nya smaker på ett positivt sätt.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja. Försöker dryga ut så mycket som möjligt utan att det tar över.

Rotfruktsbas – biffar, grytor och den är speciellt bra i kall sås.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 200 g 3N Morotsmix artnr 1592
- 200 g 3N Rödbetor rivna artnr 1882
- 6 st vitlökar, solo
- grovmalet salt
- 1-2 msk rostade sesamfrön

Till lag:

- 3 dl vatten
- 2 dl socker
- 1 dl ättika

Gör så här:

Koka upp vatten, socker och ättika. Smaka av lagen med salt. Hacka vitlöken och blanda med Morotsmix och rivna Rödbetor. Häll över den varma lagen och låt svalna. Går bra att göra dagen innan.

Vid servering, sila av rotfrukterna och varva med rostade sesamfrön.



Namn: Mats Landgren

Arbetsplats: Centralskolan (skolrestaurang)

Kommun: Perstorp

Favoritmat: Fisk

Lagar helst: Lagar mycket fisk och asiatiskt.

Varför är BFF spännande? Man måste börja med sig själv. Brinner för att man måste ha till förändring – mer vegetariskt.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?

Jag vet vilka produkter som är bra att använda för klimatet. Bra att informationen kommer ut. Vad det kostar att producera nötkött. Bra att börja med skolan.



10. C4 Polkan



Namn: Li Eklund

Arbetsplats: Hammarskolan

Kommun: Kristianstad

Favoritmat: Vanlig husmanskost.

Lagar helst: Vi älskar pasta och pastasåser, stekar och grytor.

Varför är BFF spännande?

Hela konceptet är jätteroligt. Kul att få barnen att förstå hur lite grönsaker påverkar jämfört med kött.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja, tänka mer miljövänligt, köper mindre kött, mer rotfrukter både privat och på jobb.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 150 g 3N Gulbeta art 1790
- 300 g 3N Polkabeta artnr 1796
- 150 g 3N Morotsmix artnr 1592
- 3 msk olja
- 2 tsk citronsaft
- salt
- svartpeppar

Gör så här:

Strimla gulbetorna. Dela polkabetorna i 4 delar och skär i tunna skivor. Blanda ihop rotfrukterna. Tillsätt olja och citronsaft. Smaka av med salt och peppar.

Medskapare: Josefin Karlsson



11. Östbetor



Namn: Sandra Jansson

Arbetsplats: Bruksgymnasiet

Kommun: Östhammar

Favoritmat: Grillat, rotfrukter och sås

Lagar helst: Köttfärssås och spaghetti

Varför är BFF spännande? Man har inte tänkt så mycket på klimatet förrän nu. Tips på vad man kan göra.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja och nej. Väljer inte havregryn utan mer potatis som stärkelse.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 600 g 3N Strimlade rödbetor artnr 17832
- 1 dl olivolja
- 1/2 dl limejuice
- svartpeppar
- salt
- 100 g tärnad lagrad ost
- 1/2 klyfta pressad vitlök

Gör så här:

Blanda olivolja, limejuice och pressad vitlök. Smaka av med salt och peppar.

Vänd ner de strimlade rödbetorna. Låt dra, gärna över natten.

Lägg upp och varva med osten. Servera.

Medskapare: Maria Andersson



Namn: Anne-Marie Eriksson

Arbetsplats: Österbyskolan

Kommun: Östhammar

Favoritmat: Husmanskost som t ex pölsa

Lagar helst: Husmanskost

Varför är BFF spännande?

Måste tänka om ifall det ska räcka.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?

Ja vi måste tänka om, minska köttkonsumtionen.



Klimatsmart – såklart!

Under våra workshops har vi haft förmånen att få träffa några viktiga personer angående klimatsmart mat i skolor och förskolor – de som arbetar i verksamheten, och fått ta del av deras erfarenheter. På våra workshops diskuteras klimatet och många nya idéer och tankar kommer upp. Här får ni ta del av några av dessa:

Hur kan man minska matsvinnet i våra skolor och förskolor?

"Förklara varför det är viktigt att minska matsvinnet. Samarbete med pedagoger, bl a schema - tid att äta."

"Ta bort buffé. Sätt gränser för barnen att inte äta enbart animaliskt. Mindre tallrikar till barnen."

"Mindre enheter på produkterna, ca 1 kg. Inte laga för mycket mat. Information till små barn redan från början på ett enkelt sätt."



Hur kan barn och ungdomar bli mer delaktiga i hur deras matvanor påverkar klimatet?

"Information, kunskap. Få med skolans personal."

"Vara med i köket. Lära barnen att odla och att de får smaka. Visa, förklara, diskutera. Önska rätter. Vegetariska dagar, bjuda in föräldrarna. Färdigrätter ska tänka mer klimat."

"Man måste börja tidigt med informationen om matens inverkan på klimatet. Kanske ingå i undervisningen. Medias påverkan om klimatsmart mat."

"Tidigt redan i förskolan. Schemalagd lunch upp till nian."



Hur kan tanken om vegetariskt och klimatsmart spridas på ett bra sätt till föräldrar och övrig personal?

"Konkret information – varför, mer kontakt med föräldrar t ex möten."

"Informera, visa, diskutera, få uppleva maten och smaka på den. Inte kalla det för alternativ med vegetarisk mat. Att få in mer klimatsmart bland färdigrätter, dryga ut biffarna med rotfrukter."

"Provsmakning, inget fegkryddande, vi måste lära oss att tänka om. Kalla det inte vegetariskt utan bara t ex lasagne så blir det mer naturligt."

"Att maten är 50 % vegetarisk. Få bort den negativa laddningen i ordet vegetarisk. Arbetet med klimatsmart mat ska vara med i läroplanen."

Rotfrukter är klimatsmarta för att de växer på friland i närområdet, behöver ingen energi för uppvärmning i växthus och transporteras kortare sträcka än importerade grönsaker. Och dessutom är rotfrukter fulla av vitaminer, mineraler och nyttiga kostfiber.

I vilka maträtter kan man få in mer rotfrukter?

- Korv Stroganoff
- Köttfärssås
- Gratänger på rotfrukter
- Palsternacka i potatismos
- Veckans sallad
- Köttfärsrätter
- Lasagne
- Biffar
- Grytor
- Pajer
- Soppor



12. Moras röda stjälkar



Namn: Elisabeth Tomth

Arbetsplats: Morkarlbyhöjdens skola

Kommun: Mora

Favoritmat: Sildbitå (Stekt salt sill på tunnbröd med potatis och lök, på dalmål heter det Sildbitå.

Lagar helst: Husmanskost.

Varför är BFF spännande?

Gillar att man får utvecklas och försöka få förändring.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja, jag använder t ex rotfruktsbasen flitigt och eleverna älskar den, solskenslasagnen har blivit en stor favorit!



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 250 g Rödbeta stavar artnr 1853
- 250 g broccolistjälkar
- 50 g små brocolibuketter
- $\frac{1}{2}$ normalstor blodapelsin
- $\frac{3}{4}$ dl rostade melonkärnor
- $\frac{1}{2}$ msk rapsolja
- salt

Gör så här:

Rosta rödbetorna ca 15 min i ugn 200°C. Strö över lite salt (ca 1 tsk) och ringla över rapsoljan. Skär under tiden broccolistjälkarna i tunna strimlor, ca 3 mm. Skär fina små buketter, ca 1 cm, av brocoliblom-morna. Skär zest av skalet från halva blodapelsinen. Pressa hela blodapelsinen. Ta ut rödbetsstavarna från ugnen, vänd ner samtliga skurna ingredienser och häll över den pressade apelsinen.

Låt salladen svalna. Dressa med rostade melonkärnor och servera.



13. *Kalmarsallad*



Namn: Lena Lennartsson

Arbetsplats: Jenny Nyströmskolan

Kommun: Kalmar

Favoritmat: Vansinnigt förtjust i grytor med grönsaker som tex rotfrukter.

Lagar helst: Soppa gulaschsoppa (paradrätt)

Varför är BFF spännande?

Roligt med alla fina produkter som redan är skurna färdiga att använda tex rotfruktstagliatelle.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja att använda mer rotfrukter. Dryga ut med rotfrukter - det är lätt när det är färskt, skalat och färdighackat.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 500 g Rotfruktstagliatelle artnr 12599
- ½ msk flytande honung
- ½ citron skalet
- ½ dl rapsolja
- salt
- 50 g rostade pumpakärnor
- färsk basilika

Gör så här:

Grilla rotfrukterna lätt i ugnen med lite olja.

Gör citronmarinad genom att blanda flytande honung, skal av en citron med rapsolja samt salt. Vänd runt rotfrukterna i marinaden när de är ljumna.

Strö hackad basilika och rostade pumpafrön på toppen.

Garnera med basilika.

Medskapare: Jennie Johansson och Elin Wisell



14. Rombergssallad



Namn: Sarah López

Arbetsplats: Måltidsservice

Kommun: Enköping

Favoritmat: Husmanskost som kålpudding och isterband.

Lagar helst: Tacos bönvariant, det gillar barnen.

Varför är BFF spännande?

För att man presenterar vegetarisk mat med recept som fungerar, även där man kan byta ut kött till rotfrukter. Rotfrutslasagnen är suverän!

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Använda mer rotfrukter och potatiser som vi odlar i Sverige.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 200 g Rotfruktsnudlar artnr 12598
- 100 g Rödbeta riven artnr 1882
- 200 g strimlad gurka
- 50 g majskorn
- 25 g persilja, hackad
- $\frac{3}{4}$ msk salt
- 1 $\frac{1}{2}$ msk olivolja
- $\frac{1}{2}$ citron

Gör så här:

Strimla gurkan, häll på saltet och låt stå och dra i en bunke för att dra ut vätskan från gurkan, gärna under press. Använd spadet från gurkan till din dressing, som du blandar på zest från ca halva citronen samt saften från hela citronen. Blanda detta med olivoljan. Vänd ihop rotfruktsnudlar, rödbetor, gurkstrimlor, majskorn samt persilja.

Häll över din dressing och smaka eventuellt av med lite extra salt.



Namn: Nina Öster

Arbetsplats: Måltidsservice

Kommun: Enköping

Favoritmat: Koreansk kycklingsoppa med kok banan och koriander.

Lagar helst: Böngrötor och linsgrötor

Varför är BFF spännande?

Jobbar mycket med klimatet, det är mycket positivt. Lära oss hur vi använder rotfrukter.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimat?

Har introducerat klimatsmart - nu ännu mer.



15. Bringstas piffiga ärtor



Namn: Laila Boväng

Arbetsplats: Bringsta skolan

Kommun: Nordanstig

Favoritmat: Asiatisk mat, öppen för allt.

Lagar helst: Husmanskost vill ungarna ha.

Varför är BFF spännande?

Fått så bra gensvar från matgäster, ligger i tiden. Vi måste sluta överkonsumera.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

På sätt och vis i arbetet. Vi har fått mycket positiva reaktioner. Efterfrågat mer sån här mat.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 250 g Kålrot tärnad 10 mm artnr 1573
- 50 g Rödlök tärnad 3 mm artnr 1473
- 100 tärnade äpplen
- 400 g konserverade kikärter med spad (spadet ska användas till dressingen)
- $\frac{3}{4}$ dl rapsolja
- 1 tsk dijonsenap
- $\frac{1}{2}$ msk rödvinsvinäger

Gör så här:

Lägg 10 kikärter och spadet från kikärtorna i en mixerbunke. Rosta resterande kikärter i en panna med lite salt till serveringen. Mixa upp spadet samt vinägern under ca 3-4 minuter. Tillsätt rapsoljan i en tunn stråle - så som du gör majonnäs - under mixning, tills du får en bra konsistens (som majonnäs). Smaka av med dijonsenap, salt och nymalen svartpeppar.

Vänd ihop dina äppeltärningar, kålrot och rödlök med kikärts-majonnäsen och låt dra.

Garnera med de rostade kikärterna och lite rödlök.



16. *Malungsallad*



Namn: Liliana Dobrisan

Arbetsplats: Förskolan Ekorren

Kommun: Malung/Sälen

Favoritmat: Fisk kommer först om jag får välja.

Lagar helst: Soppa

Varför är BFF spännande?

Vi blir delaktiga annars hade vi levt i vår bubbla. Viktigt att vi fick visat för oss hur man kan göra. Det är en stor utveckling som kommer att bli större och större.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Man börjar tänka om. Hur ska man förbättra och ersätta.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 150 g Kålrot strimlad artnr 1562
- 75 g Gulbeta hyvlad artnr 17936
- 75 g Morot strimlad artnr 1262
- 25 g hackad purjolök
- 25 g hackad grön paprika
- 25 g äpple hackad

Dressing

- 1 ½ msk olivolja
- ½ dl sweet chilisås
- 1 tsk italiensk salladskrydda
- salt och svartpeppar

Gör så här:

Blanda rotfrukterna med dressingen låt stå och dra (gärna över natten). Vänd ner purjolök, grön paprika och äpple och servera.



17. Oskarsborgssallad



Namn: Maria Berglund

Arbetsplats: Björkbacka kök

Kommun: Söderhamn

Favoritmat: Gravad lax och dillstuvad potatis.

Lagar helst: Mycket grönsaker, vegetariskt.

Varför är BFF spännande?

Det är framtiden. Vi kan inte göra annat val.

Måste använda jordens resurser bättre

- då är detta vägen att gå.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Man tänker att man ska utforma recepten för att få in rotfrukterna.



Ingredienser 6-8 personer:

250 g Morotsmix artikel 1592
100 g Gulbeta hyvlad artnr 17936
100 g Rödbeta riven artnr 1882
50 g Rödlök skivad artnr 1450
25 g saltade solroskärnor
½ tsk honung
¼ tsk salt

Dressing:

2 msk vitvinsvinäger
1 msk mango chutney
1 pressad lime
1 tsk gurkmeja
1 krm chiliflakes
1 tsk hot chilisås
3 msk rapsolja

Gör så här:

Rosta solroskärnorna i ett stekjärn på medelhög värme, akta så att de inte bränns vid. När solroskärnorna börjat få fin färg, tillsätt honung och salt. Blanda väl, håll upp och låt svalna på papper.

Dressing: Blanda samtliga ingredienser utom rapsoljan. Tillsätt oljan i fin stråle så att det inte skär sig.

Blanda rotfrukterna och håll över dressingen. Låt dra (gärna över natten). Till servering: lägg upp din sallad och toppa den med de honungsrostade solroskärnorna.



Namn: Jill Wåågh

Arbetsplats: Norrtullsskolan

Kommun: Söderhamn

Favoritmat: Husmanskost, taco

Lagar helst: Pizza, paj, kött och grönsaker
- beroende på vem som kommer.

Varför är BFF spännande?

Många nya idéer att ta med sig.

Har BFF workshopen påverka ditt sätt att tänka kring klimatet?

Ja funderar var allt kommer ifrån, köper svenskt.



18. Kålrotsallad med Dinglesting



Namn: Sandra Ostwald

Arbetsplats: Utvecklingscentrum Munkedal

Kommun: Munkedal

Favoritmat: Det mesta inom asiatiska köket

Lagar helst: Långkok i min slowcooker,
t ex kalops eller dillkött.

Varför är BFF spännande?

Man får så mycket inspiration och idéer, jag trodde tex aldrig att en potatis kunde vara så intressant!

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Absolut! Fördelarna som klimatsmart tänk ger är för bra för att förbise, jag förstår också att man inte går miste om något bara för att man jobbar aktivt med klimatpositiva val, man upptäcker så många nya spännande smaker, kombinationer och variationer av nya och gamla rätter.



Recept för 6–8 personer

Ingredienser:

- 200 g 3N Rotselleri strimlad artnr 17602
- 200 g 3N Kålrot riven artnr 15682
- 25 g 3N Gul lök fintärnad artnr 1373
- $\frac{3}{4}$ tsk riven färsk ingefära
- $\frac{1}{4}$ tsk srirachasås
- $\frac{1}{2}$ msk flytande honung
- $\frac{1}{4}$ dl olivolja
- $\frac{3}{4}$ tsk dijonsenap
- $1\frac{1}{2}$ msk apelsinjuice, koncentrat
- $\frac{1}{4}$ pressad apelsin
- 1 msk äppelcidervinäger

Gör så här:

Blanda ihop rotfrukterna och löken i en skål.

Dressing: Blanda finriven ingefära, Srirachasås, flytande honung, dijonsenap, apelsinjuicekoncentrat, pressad apelsin och äppelcidervinäger i en bunke. Vispa upp - tillsätt olivoljan i tunn stråle.

Smaka av med salt, chiliflakes och svartpeppar från kvarn.

Ringla dressingen över dina rotfrukter och lök låt stå och dra.

Till servering: Strö finhackad färsk koriander över din sallad.



19. Kindas rökta rotsaker



Namn: Andreas Nylén

Arbetsplats: Värgårdsskolan

Kommun: Kinda

Favoritmat: Den första färskpotatisen gärna med min hemrökta lax och en kall sås.

Lagar helst: Husmanskost

Varför är BFF spännande?

Intressant att tänka till och utveckla salladsbuffén ännu mer samt att använda mer grönsaker för att få varmrätterna både nyttigare, lite billigare och klimatsmartare genom att använda mindre protein.

Har BFF workshopen påverkat ditt sätt att tänka kring klimatet?

Tänker på hur man kan utveckla de rätter vi serverar i ett klimatsmart perspektiv.



Recept för 6-8 personer

Ingredienser:

- 250 g 3N Rotfruktsstavar artnr 12595
- 250 g 3N Rödbeta stavar artnr 18853
- ½ klyfta vitlök
- salt och nymalen svartpeppar från kvarn
- ½ dl rapsolja
- ½ gul paprika
- ½ chilifrukt efter önskad styrka
- ½ tsk liquid smoke
- 1 msk strösocker
- 1½ msk vitvinsvinäger
- 25 g hackade färska gröna örter, t ex persilja, koriander, mynta
- 50 g riven västerbottensost

Gör så här:

Gör en dressing på rapsolja, vinäger, liquid smoke, socker och finhackad paprika och chili. Lägg rotfrukterna i ett bleck pressa över vitlöken. Salta och peppra ett par rejäla drag på salt och pepparkvarnen efter tycke och smak. Rosta av i ugn 200°C ca 20-25 min. Vänd runt efter halva tiden och passa så att rotgrönsakerna blir al dente. Ta ut och låt svalna. Tillsätt västerbottensost, dressing samt färska örter. Blanda försiktigt och lägg upp för servering.



Klimatsmarta idéer från köken:



"Servera den vegetariska maten först – kalla inte den vegetarisk"

"Man kan minska matsvinnet genom att väga maten och ha bättre planering."

"Man kan göra barnen mer delaktiga genom att ha matråd. Och att få med pedagogerna som lär ut vikten av klimatsmart mat. Det skulle vara bra om pedagogerna var med på BFF-workshopen."



"Använd sociala medier som instagram för att göra barnen delaktiga och sprida kunskap om matens påverkan på klimatet"

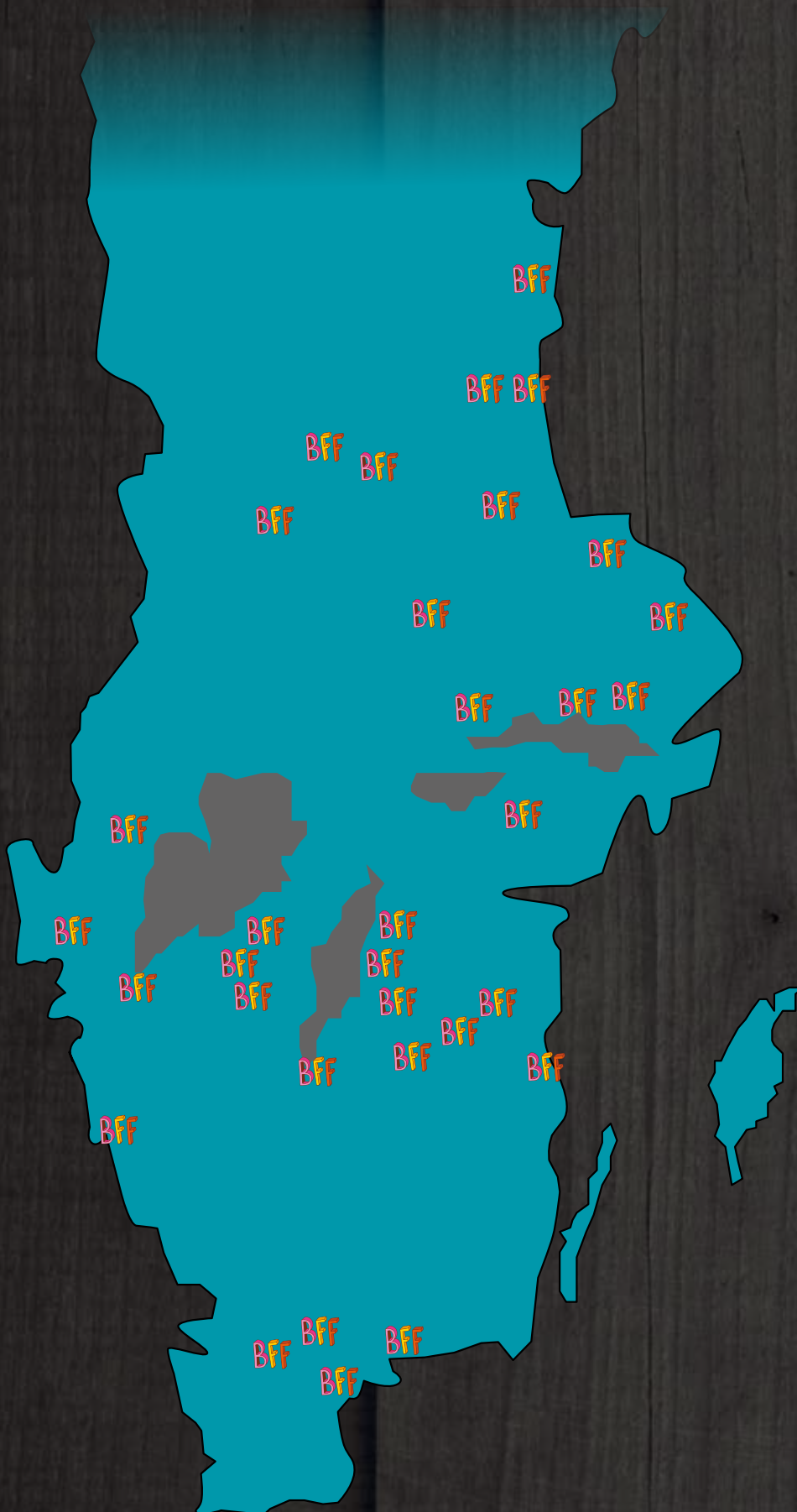


*"Förklara var maten kommer från med små filmklipp.
I vår kommun visade kostchefen matens väg till tallriken."*



BFF – Best Food Forever

Kommuner som har haft klimatsmarta temaveckor från start 2016.



- Bengtsfors
- Bollnäs
- Boxholm
- Falköping
- Enköping
- Flen
- Götene
- Hallstahammar
- Hedemora
- Jönköping X 2
- Karlshamn
- Kinda
- Knivsta
- Kristianstad
- Kungsbacka
- Malung
- Mora
- Motala
- Munkedal
- Nordanstig
- Osby
- Perstorp
- Rättvik
- Sandviken
- Skara
- Sälen
- Söderhamn
- Tierp
- Tranås
- Vänersborg
- Västervik
- Ydre
- Åtvidaberg
- Östhammar



Att ha rotfrukter på salladsbordet är ett första steg för bättre hållbarhet och mindre klimatpåverkan och en enkel väg som alla kan gå. Dessutom är det hälsosamt och gott.
/Thomas

Med en rejäl rotfruktssallad före huvudrätten kan portionsstorleken minskas både i slott och koja. Bra både för köksekonomi och klimatet.
/Johan



Fler recept för foodservice - [AVIKONORDEN.SE](https://www.avikonorden.se)