

## Ny klimatmärkning på gång!

Något som inte diskuteras så ofta i klimatdebatten är att matproduktionen faktiskt står för en femtedel av Sveriges växthusutsläpp. Samtidigt är det väldigt svårt att jämföra olika produkter ur klimatsynpunkt när man väl står där i mataffären. Ofta är den ekologiska maten bättre ur klimatsynpunkt - men inte alltid. Ekologisk potatis, morötter och palsternackor är generellt bättre än konventionella, men när det gäller ekologisk mjölk har den ungefär lika stora klimatutsläpp som vanlig mjölk.

Transportsträckan är en annan förrädisk faktor. Många av oss undviker produkter som odlats på andra sidan jorden i ett försök att vara klimatsmarta. Men i själva verket ger broccoli som körts från Spanien med lastbil lika stora koldioxidutsläpp som den som fraktats med båt från Ecuador, trots den betydligt kortare transportsträckan. Anledningen är att båttransporter är resurssnåla, medan vägtransporter ger stora utsläpp. Viktigt att titta på är även produktionsmetod: tomater från exempelvis holländska växthus drar enorma mängder energi, medan spanska tomater kan odlas på ett naturligare sätt. Med tanke på hur invecklat det ofta blir borde en väl fungerande klimatmärkning vara välkommen bland konsumenter.

Och nu är det på väg! I mitten av april tog KRAV och Svenskt Sigill initiativ till en svensk klimatmärkning. Med hjälp av forskare inom mat och klimat har man börjat se över frukt, grönsaker, spannmål, baljväxter, fisk och skaldjur - för att senare i höst ge sig på kött och mjölk. Klimatmärkningen omfattar hela produktionskedjan, från odling och förpackningar, till transport och lagring. Märkningen kommer inte att deklarerar några siffror över mängden koldioxidutsläpp en matvara orsakar, utan de klimätvänligaste alternativen inom varje produktkategori kommer att få bära en enkel symbol på förpackningen, som berättar att varan är godkänd.

Förslaget är just nu ute på remiss och man hoppas att de första klimatmärkta produkterna kommer att finnas i butikerna redan till hösten. Från den 1 juli kan intresserade producenter ansöka om att få sina livsmedel klimatcertifierade och KRAV planerar att integrera klimatmärkningen i sin egen certifiering så fort det är möjligt. Goda nyheter för alla som vill vara klimatsmarta utan att spendera för mycket tid i affären!

Anna Wagner, Mossagården

### Liten grönsakslåda

Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Kardborrerot (Holland), Broccoli (Italien), Ruccola (Italien), Ingefära (Dominikanska Rep.), Tomat (Spanien)

### Stor grönsakslåda

Persilja (Tor Magnusson, Staffanstorp), Gurka (Holland), Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Kardborrerot (Holland), Broccoli (Italien), Ruccola (Italien), Ingefära (Dominikanska Republiken), Tomat (Spanien)

### StorStor grönsakslåda

Kastanjechampinjon (Holland), Krasse (Holland), Vitkål (Holland), Avokado (Spanien), Persilja (Tor Magnusson, Staffanstorp), Gurka (Holland), Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Kardborrerot (Holland), Broccoli (Italien), Ruccola (Italien), Ingefära (Dominikanska Republiken), Tomat (Spanien)

### Singellåda

Morot (Peter Nilsson, Nöbbelöv), Kardborrerot (Holland), Broccoli (Italien), Ingefära (Dom. Rep.), Tomat (Spanien), Banan (Dom. Republ.), Päron Abate Fetel (Argentina), Kiwi (Italien)

### Liten fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Päron Abate Fetel (Argentina), Kiwi (Italien)

### Stor fruktlåda

Äpple Elstar (Holland), Banan (Dominikanska Republiken), Päron Abate Fetel (Argentina), Kiwi (Italien)

### Rotfruktlåda

Morot (Nöbbelöv) Palsternacka (Mossagården), Kålrot (Holland), Jordärtskocka (Ängsö, Malmö)

*För tillfället finns det inte mycket svenskt i lådorna.*

*Det kommer efterhand som vårsådden skördas,*

*tidsmässigt beroende lite på vilket väder som vi har.*

*Vi har fortfarande tillgång på skånsk morot, som är riktigt klimatsmart, och i denna vecka även persilja i kruk från Tor Magnusson i Staffanstorp.*

Prova på de härliga recepten från vår matkompositör, Ann-Sofi Eriksson!

## Hälsorötterna i lådan!

Karborrerot (Burdock på engelska) anses hjälpa vid artrit, eksem och reumatism, vara utmärkt vid alla typer av blodproblem, samt stödja leverns och njurarnas funktion. Ingefäran anses vara bra för det mesta, bl.a immunförsvaret och matsmältning, är värmande och uppmjukande och har dessutom används som afrodisiaka. Dessutom är de båda fantastiskt goda! För maximal medicinsk effekt ska de kanske intas i form av te eller tinktur, men de är knappast helt onyttiga i en asiatisk wok heller. Karborreroten bör endast skrapas, inte skalas med potatisskalare, eftersom mycket av nyttigheterna sitter i det inre skalet. Roten mörknar av kontakt med syre, så lägg dem i kallt vatten så snart den är skuren.

~~~~~

## Morots- och ingefärssoppa

500 g skalade morötter i skivor  
1 gul lök, fint skivad  
2 tsk finhackad ingefära  
2 finhackade vitlöksklyftor  
1 msk rapsolja  
1 liter vatten+2 grönsaks- eller  
hönsbuljongtärningar  
2 dl torrt vitt vin

Fräs ingefära och vitlök tillsammans med morot och lök några minuter. Tillsätt vin och vatten/buljong, koka under lock ca 10 minuter. Smaka av och njut med ett gott bröd.

Tips: För en matigare soppa, tillsätt några dl kokta kikärter eller strimlad kyckling.

~~~~~

## Ingefärgurka

Fräscht tillbehör till asiatiska rätter eller som snacks.

1 gurka  
½ tsk salt

>>>

>>> 1 pressad vitlöksklyfta  
3 msk finhackad ingefära  
1 tsk sesamolja  
2 tsk neutral olja  
4 msk strösocker  
4 msk vitvinsvinäger

Skär gurkan i ganska tjocka skivor. Strö över saltet. Fräs vitlök och ingefära i oljan några minuter. Tillsätt socker och vinäger och koka ihop 5-10 minuter. Häll såsen över gurkan och servera.

~~~~~

## Wok på en spik

4 port

*Det som inte går att byta bort är ingefäran!*

1 dl skivad/strimlad lök (gul eller purjo)  
3-4 dl blandade rotfrukter i fina skivor eller stavar (tex. morot, palsternacka, karborrerot)  
3-4 dl kål av något slag (strimlad vitkål, broccoli eller blomkål små buketter, strimlad salladskål)  
4 dl "protein" (färdigkokta kikärter, quorn, strimlad kyckling eller annat mörkt kött (rått eller färdiglagat))  
1-2 tsk finhackad ingefära  
2 finhackad vitlöksklyftor  
1 msk olja med neutral smak+gärna lite sesamolja.  
1 tsk soja, salt  
1 dl vatten + gärna lite sherry  
1 tsk potatismjöl eller maizena till redning.

Om rått kött används, börja med att woka det i het panna några minuter, och lägg sedan åt sidan, gärna blandat med lite soja och sherry. Hetta upp olja i wok eller tjockbottnad gryta och låt ingefära och vitlök fräsa en minut innan lök övriga grönsaker läggs i. Strö över ½ tsk salt och woka på ganska hög värme några minuter. Strö över mjöl, rör runt, häll på soja och övrig vätska, lägg i kött eller kikärter. Låt puttra några minuter tills allt är genomvarmt. Servera med ris eller quinoa.

## Kimpira Gobo (Japansk wok med karborrerot och sesam)

4-5 dl skrapad karborrerot i tunna skivor eller stavar  
4-5 dl skrapade morötter i samma form  
1 msk olja med neutral smak  
1 tsk filtrerad sesamolja  
2 msk sesamfrön  
1 tsk sojasås

Hetta upp oljorna i en wok eller stor stekpanna. Lägg i sesamfröna och rosta under omrörning ca 1 minut. Tillsätt morots- och karborrerotstavarna och woka på medelvärme ca 5 minuter. Tillsätt sojan och fortsätt koka under omrörning ytterligare 5 – 10 minuter tills karborreroten är brun och blank, men fortfarande krispig. Servera med ris eller som tillbehör/smårätt.

~~~~~

## Rårisotto med karborrerot och svamp

200 g shiitake eller champinjoner  
1msk god olja  
1 medelstor karborrerot (ca 150 g)  
+vatten och salt till blötläggning  
1-2 morötter och/eller palsternackor  
5 dl vatten + ½tsk salt till kokning  
2.5 dl råris

Skrapa karborreroten och skiva tunt. Lägg i saltat vatten allteftersom och låt dra 5 minuter. Ansa svampen och skär i skivor eller strimlor. Skala och skiva morot/palsternacka. Bryn svampen med lite salt i oljan i en tjockbottnad gryta några minuter. Tillsätt den avrunna karborreroten, morot/palsternacka och ris och hetta upp under omrörning. Tillsätt salt och vatten och koka upp. Koka under lock på svag värme 45 minuter, eller lägg över i ugnsfast form med lock och koka i ugnen i 150 grader så minskar du risken att det bränner vid i botten. Servera med en fräsch sallad.

