

Vad kan vi göra och varför?

I Sverige kör vi de mest bränsleslukande bilarna i Europa. Varför? Sverige är ett land i välfärd; vi har pengar. Det spelar ingen roll vilken bilmodell du har, det viktiga är att köra en någorlunda liten och bränslesnål bil; det spelar en stor roll. Men allt handlar inte om hur långt du kör, vilken bil du använder eller ens vilket bränsle du kör på; att köra smart har också inverkan på utsläppen. Om alla i Sverige körde smart och höll hastighetsgränserna skulle vi minska Sveriges totala koldioxidutsläpp med 2 %; en miljon ton koldioxid om året. Godstransporter som finns över hela världen är ett annat stort problem, men även där finns mycket att vinna genom att köra smart. Och du; de kör bara för att du efterfrågar någonting.

Därför är det viktigt att inhandla varor som produceras så lokalt och miljövänligt som möjligt. Det skulle spara miljön mycket. Om vi började köpa de miljöfordon som finns, skulle efterfrågan öka och fler skulle ge sig in på utvecklingsmarknaden, vilket i sin tur skulle ge fler och bättre alternativ och lägre priser. Vi visar samtidigt för andra länder att miljövänlighet inte behöver innebära sämre ekonomi, vilket i sin tur leder till att andra tar efter oss. Det är framförallt där som Sveriges insats ligger.

Bensinmotorn uppfanns för mer än hundra år sedan och har egentligen inte förändrats så värst mycket sedan dess. Och varför skulle den behöva göra det? Alla i hela världen fortsätter att köpa bensin, hur dyr den är blir. Om vi har tur kanske någon löser problemet om 20 år, men då kan det vara försent; läget på Jorden kan ha blivit ohållbart. Länder krigar redan idag för att få tag i olja; föreställ dig då hur det kan vara om ett par år när det har blivit en riktigt bristvara. Du kan alltså bokstavligen rädda liv genom att inte köra och tanka.

Sverige ligger bra till vad gäller koldioxidutsläpp, men för alla andra går det inte lika bra. Vi måste bli ännu bättre, samtidigt som vi hjälper andra. Givetvis ska inte våra liv vigas åt detta, men det är verkligen inte så stora uppoffringar som behövs. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något! En grej till; en miljövänligare bil är inte en bra bil. Har du möjlighet; ta tåget, eller ännu bättre, cykla eller gå.

Kalle Garpvall, skolelev. En text från GULD-magasinet som ges ut av Guldvalet - den skånska framtidsrörelsen (www.guldvalet.se).

Liten grönsakslåda

Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats J, Gnalöv), Broccoli (Solmarka Gärd, Vassmolösa/Danmark), Tomat (Danmark), Persilja (Solmarka Gärd), Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)

Stor grönsakslåda

Mixsallad (Mandelmanns, S Rörum), Gurka (Spanien), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats J, Gnalöv), Broccoli (Solmarka Gärd, Vassmolösa/Danmark), Tomat (Danmark), Persilja (Solmarka Gärd), Rättika (Mats Johnsson, Gnalöv)

StorStor grönsakslåda

Rödbetsknippe (Mandelmanns, S Rörum), Stjälkselleri (Mandelmann), Knippelök (Agriborg, Tomelilla), Chili (Mandelmann), Mixsallad (Mandelmann), Gurka (Spanien), Morot (Mossagården), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats J, Gnalöv), Broccoli (Solmarka Gärd), Tomat (Danmark), Persilja (Solmarka Gärd), Rättika (Mats, Gnalöv)

Singellåda

Rödbetsknippe (Mandelmanns, S Rörum), Jordärtskocka (Tony Håkansson, Tygelsjö), Sallad (Mats J, Gnalöv), Broccoli (Solmarka Gärd), Äpple Aroma (Christer Persson, S. Melby), Banan (Peru), Clementin (Italien)

Liten fruktlåda

Äpple Aroma (Christer Persson, S. Melby), Päron (Christer Persson, S. Melby), Banan (Peru), Clementin (Italien)

Stor fruktlåda

Äpple Aroma (Christer Persson, S. Melby), Päron (Christer Persson, S. Melby), Banan (Peru), Clementin (Italien), Grapefrukt (Italien), Apelsin (Sydafrika)

Rotfruktlåda

Rödbetor (Rönneberga), Selleri (Solmarka), Gul Morot (A. Persson), Palsternacka (Mossagården)

Receptreceptreceptreceptrecept

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

Mustig soppa med lamm och vita bönor

4 port

Gör en stor sats och bjud hem vännerna på söndagssoppa!

200 g enklare lammkött, gärna av sida eller med ben
1 gul lök, grovhackad
3 medelstora morötter, skivade
4 dl kokta vita bönor, helst butterbeans
1 pkt krossade tomater
balsamvinäger, tomatpuré
1 tsk rosmarin, vitlök
salt och peppar efter smak

Använder du kött utan ben kan du börja med att skära det i småbitar, då kokar det snabbare. Kött med ben ger dock mer smak. Bryn köttet i en gryta, tillsätt kokande vatten så det täcker, 1 tsk salt/liter samt gärna lite vin eller vinäger. Koka på låg värme under lock tills köttet är riktigt mörkt, 40 minuter – 1.5 timme beroende på sort och bitarnas storlek. Ta upp köttet om det är med ben, och låt det svalna något innan köttet skärs loss från benet. Skär köttet i mindre kuber och lägg tillbaka i grytan, eller om du använt grytbitar, låt dessa stanna i buljongen när resten tillsätts: Bryn löken lätt i olja innan den läggs i grytan. Lägg i skivade morötter, krossade tomater, rosmarin och bönor och låt allt puttra under lock 5-10 minuter. Späd ev. med mer vatten till lagom konsistens. Smaka av med balsamvinäger, tomatpuré, salt och peppar. Pressa i 1-2 vitlöksklyftor på slutet, eller servera soppan med aioli.
Gott till: finhackad persilja, tunt skivad stjälkselleri.

Rösti på jordärtskocka

4 port

2 dl grovripen jordärtskocka
6 dl grovripen potatis
½ finhackad gul lök eller schalottenlök
2 dl riven ost
2 ägg
malen svartpeppar och salt efter smak.

Blanda alla ingredienser. Stek i olja på medelstark värme. Servera med en matig sallad.

Bearnaisesås

Schalottenlök är en viktig ingrediens i det klassiska franska köket, tex i bearnaisesås. Jag hörde en gång en kock säga att skillnaden mellan charlottenlök och gul lök är som skillnaden mellan att kyssa en vacker ung flicka och sin svärmor...
Bearnaisesås är inte bara gott till stekt kött, utan även ett smarrigt tillbehör till lättkokta grönsaker. Lite krångligt är det förstås, men vill du känna dig som en proffs-kock för en dag, varsågod:

3 äggulor
0,5 dl vitvinsvinäger
0,5 dl torrt vitt vin eller vermouth
1 msk schalottenlök, finhackad
1 kvist persilja + 1 msk finhackad
Salt och nymalen vitpeppar
50 gram smör i bit
125 g smör, smält

Koka vinäger, vin, schalottenlöken, persiljekvist, salt och peppar i en kastrull tills omkring 1-2 msk återstår. Sila av o låt svalna. Smält 125 g smör i en annan kastrull. Lägg äggulorna i en rostfri bunke och vispa dem fluffiga över vattenbad. Tillsätt vinägerressensen under vispning. Rör i smörbitarna som sakta får smälta. Tillsätt sedan det smälta smöret droppvis under vispning tills bearnaisesåsen är tjock och slät. Rör i resten av persiljan och smaka av bearnaisesåsen med salt och peppar samt ev. vinäger och dragon.

Mild wok med jordärtskockor och broccoli

4 port

2-3 schalottenlökar, skivade
2 morötter, skivade eller i stavar
5 dl noga skrubbad eller skald jordärtskocka i skivor
1 medelstort stånd broccoli, inkl den skalade stammen
300g strimlad kyckling eller 3-4 dl färdigkokta kikärter
olja till stekning
1 tsk potatismjöl eller maizena
olja, salt, peppar, örtekryddor >>>

>>> 1 dl vatten eller grönsaksbuljong
1 tsk soja
1klick smör
1 pressad vitlökslyfta
salt och färskmalen svartpeppar

Dela broccolin i små buketter och skiva stammen. Används rå kyckling, börja med att woka den i olja på ganska hög värme några minuter tills den är genomstekt. Salta och peppra och lägg åtsidan. Woka grönsakerna i olja tillsammans med lite salt några minuter – de ska fortfarande vara lite knapriga! Strö över potatismjöl eller maizena, rör om, tillsatt vätska och kryddor samt kyckling/kikärter. Koka upp och låt allt bli varmt. (används maizena, koka några minuter) Blanda till sist i smör och pressad vitlök, smaka av och servera med ris eller quinoa.

Broccolisallad med matvete och apelsin

4port

Broccoli blir lätt överkokt – åt den rå i stället!

Ett stort stånd broccoli
1 schalottenlök i tunna skivor
1-2 apelsiner
4 dl matvete
dressing:
rivet apelsinskal
2 msk rapsolja
1 tsk salt
1 pressad vitlöksklyfta
1msk äppelcidervinäger

Koka matvete eller spelt ca 15 min i knappt dubbla mängden vatten. Skölj med kallt vatten och låt rinna av. Riv skalet från 1 apelsin halvfint. Blanda alla ingredienserna till dressing direkt i salladsskålen. Skär apelsinerna i klyftor, skär bort skalet och dela i fina bitar. Skär av topparna på broccolin till små buketter, skiva "grenarna" och den skalade stjälken tunt. Vänd ner lök, apelsin och broccoli i dressing, och till sist matvetet. Servera tex med omelett eller kikärtsbiffar.

Variation: Byt ut en del av broccolin mot tunt skivade morötter.