

Lise Faurschou Hastrup



# Opskrifter og tips

Klimavenlig økologisk mad

Marts 2009

## *Koldhævede små rugbrød (ca. 30 stk.)*

1 l koldt vand  
2,5 dl yoghurt  
1/2 pakke gær  
ca. 750 g rugmel  
ca. 750 g sigtet spelt /godt hvedemel  
2 spsk. havsalt  
2 spsk. bygmaltsirup eller honning

Opløs gær i koldt vand og tilsæt yoghurt, salt, honning og mel. Rør godt sammen og stil dejen tildækket i et køleskab til næste dag.

Slå ikke dejen ned, men brug et glas som er fugtet med olivenolie på kanten til forsigtigt at tage et lille brød af gangen og sætte det på pladen.

De små brød bages i ca. 20 minutter ved 180 grader med varmluft. Du kan stille en mindre bradepande med vand i bunden af ovnen for at få damp-effekt.

## *Langtidshævede spelt-quinoa-boller*

En portion på 15 sandwich-boller a ca. 100 gram pr. styk

6 dl lunken vand  
1 spsk. salt  
5 g gær  
4 dl kogt quinoa (svarer til 2 dl quinoa fra posen)  
ca. 10 dl sigtet spelt

Først skylles quinoa-frøene i koldt vand, derefter i kogende vand, pisk gerne lidt i dem, før du hælder vandet fra. Kog quinoaen i knap dobbelt mængde vand ca. 10 minutter. Lad den stå under låg i 10 minutter, og køl af før den blandes i dejen.

Opvarm vandet til kropstemperatur, tilsæt gær og salt. Rør derefter quinoaen i og til slut spelt. Rør/ælt dejen godt igennem og stil den i fadet under et fugtigt viskestykke natten over, gerne en lille smule lunt.

Næste dag tænder du ovnen på 225 grader (ikke varmluft) og ”former” bollerne ved at tage dejen op af fadet med et glas, som er smurt med koldpresset olivenolie på kanten. Tryk endelig ikke luften ud af dejen. Bolledejen virker meget fugtig, men det gør ikke noget.

Bollerne sættes i ovnen så snart den er varm nok og de bages i ca. 15 minutter til de er gyldne og sprøde udenpå.

## *Hurtigt speltbrød (opskrift til 2 liters form)*

6 dl kold vand  
5 g gær  
350 g groft speltmel  
350 g sigtet speltmel  
1 spsk. havsalt  
1 spsk. honning

Rør dejen sammen med koldt vand og hæld den i formen. Klip et lille stykke bagepapir ud som passer akkurat til bunden og pensl det med olie. En våd dej kan nemlig godt klistre fast i bunden, så du ikke kan få brødet ud.

Sæt brødet ved rumtemperatur natten over (mindst 8 timer). Hvis du bruger lunken vand, kan du hæve det på 5 timer. Pak brødformen ind i plast eller læg et tætsluttende låg over, så overfladen ikke tørrer ud. Snit overfalden på langs før bagning. Bag ved 175 grader i en time. Hvis du ikke synes dejen er hævet tilstrækkelig kan du sætte ovnen på 30 grader og lade brødet hæve efter der i ca. 30 minutter.

## *Rosmarinbrød (ca. 10 personer)*

1 l lunken vand  
7 dl fine havregryn  
ca. 1 kg sigtet spelt  
10 g gær  
rosmarin  
groft salt

Alt røres sammen, æltes og hæver natten over i en bradepande, som er beklædt med bagepapir. Næste dag tages bradepanden ud af ovnen og dejen prikkes med gaffel eller der skæres ruder i dejen. Der drysses med salt og rosmarin.

”Efterhæver” blot mens ovnen bliver varm og bages ved 250 grader i ca. 25 minutter.

## *Spelt-frugt-boller (ca. 30 stk.)*

7 dl lunken vand  
400 g speltmel  
800 g sigtet spelt  
5 g gær (størrelse som en ært)  
2 spsk. olivenolie  
2 spsk. mørkt rørsukker  
½ spsk. ingefær  
2 spsk. kanel  
½ dl appelsinsaft  
1 strøgen spsk. havsalt  
100 g tørrede, hakkede abrikoser  
100 g tørrede, hakkede dadler  
100 g tørrede, hakkede figer  
100 g tørrede, hakkede rosiner

Første dag (aften) blandes alle ingredienser til en smidig dej.

Dejen står natten over på et lunt sted med et fugtigt klæde henover.

Næste dag blandes ekstra sigtet speltmele i dejen så den kan æltes rigtig godt igennem.

Formes til boller som eftertæver ca. 15-20 min., eller til passende størrelse.

Bollerne bages i en 220° varm ovn i ca. 20 min

## *Lækkert bradepandebrød med hvidtøl (ca. 25 pers.)*

7,5 dl vand  
1 hvidtøl  
1/2 kg speltmel  
800 g sigtet spelt  
20 g gær  
2 spsk. roesukkersirup  
1 spsk. havsalt

Dejen æltes godt sammen og kommes i en bradepande beklædt med bagepapir.

Hæver her natten over. Næste dag tændes ovnen på 220 grader og brødet bages ca. 30 minutter til det er flot mørkt og lyder hult, når man banker på det.

Snit grønsagerne fint, svits dem i koldpresset olivenolie med paprika, merian og hvidløg. Tilsæt grønsagsbouillon og de flåede tomater og kog suppen ca. en halv time.

Server suppen med et drys persille og creme fraiche.

Quinoa-kornene skylles og skoldes. derefter koges de i forholdet 2 dele korn til 3 dele vand, ca. 7 minutter. Står derefter i 15 minutter og trækker under låg.

## *Grovbrødsbruschetta*

grovbrød eller rugbrød, en skive pr barn  
oliventapenade (oliven blendet med olivenolie, hvidløg og basilikum)  
revne grønsager efter årstiden  
revet ost  
rosmarin eller merian

Brødskiverne sættes på en bageplade med bagepapir og smøres med oliventapenade og pyntes med tomatskiver. Drysses med revet ost og rosmarin eller merian. Bages i ovnen ved 200 grader i ca. 5 – 10 minutter.

## *Bacon-rugbrød, et suppetilbehør*

1 kg tør rugbrød skåret i bittesmå tern  
250 g bacon skåret i lige så små tern

Bacon steges på panden. Rugbrødet kommes i efterhånden og det hele steges til det er sprødt og rugbrødsternene bliver ”forklædt” som bacon.

## *Rugbrødssnacks*

rugbrødsskiver skåret i 1 cm brede stænger  
olivenolie  
hvidløg  
salt

Rugbrødssstængerne placeres på en bageplade med bagepapir. De smøres med olivenolie, gnides med hvidløg og drysses med lidt groft salt. Bages ved ca. 200 grader i ca. 10 minutter. Til de er sprøde og gyldne

## *Sund risengrød af risflager, nemt!*

Laves fuldstændig som almindelig havregrød. 2 dele risflager til omtrent 3 dele vand, koges igennem under omrøring. Når konsistensen er ved at være passende tilsættes piskefløde og grøden kan serveres. Grøden kan også koges igennem flere timer før servering. Da må den sættes i ”høkkasse”, og først tilsættes fløden lige inden servering. Denne grød er også en udmærket basis for ris a la mande .

## *Quinoa / quinua*

2 dele quinoa  
3 dele vand  
lidt salt

Quinoaen skylles grundigt, den skoldes og skylles igen. Koges ca. 7 minutter og står under låg ca. 7 minutter. Klar til servering!

## *Gazpacho, som kan serveres som drinks*

1 stor flaske sigtede tomater  
saft af 2 limefrugter  
chili  
hvidløg  
ahornsirup  
urtesalt  
1 bundt klippet purløg  
1 agurk i tern (hvis det er årstid)  
isterninger

Tomater, limesaft, chili, hvidløg, ahornsirup blendes og smages til med urtesalt. Agurken skæres i tern og røres i sammen med purløg. Brug gerne lange purløgsstilke til pynt.

## *Wok med fuldkornsnudler, bønner og majs*

2 porrer / forårsløg  
1 halv bladselleri, dvs. 5 stilke  
1/2 kg gulerødder  
100 g sorte bønner  
200 g majs  
rød peber, hvis det er årstid, ellers soltørrede tomater  
olivenolie  
1 bundt frisk koriander  
chili (evt. chilisaUCE)  
ingefær  
citronsaft  
salt  
tamari  
1 pk. fuldkornsnudler eller pasta a 250 g

Bønnerne sættes i blød natten over. Hæld vandet fra, skyl godt og kog dem UDEN salt i en ca. 45 minutter. Grønsagerne snittes fint eller rives meget groft på råkøstjernet. Grønsagerne svitses i olien. Nudlerne knækkes i mindre stykker og koges for sig, de skylles i en si, når de er færdigkogt. Nudlerne blandes i grønsagerne og der tilsættes evt. chilisaUCE. Der smages til med friske koriander.

## *Ovn-pomfritter*

Beregn en til to store bagekartofler pr. person og suppler gerne med lidt selleri også. Skær kartofler og selleri i fritter og vend dem i koldpresset olivenolie og godt salt. Sæt dem i ovnen på 275 grader og grill dem til sidst. Uhm!

## Løgtærte

Dej:

1 dl olivenolie

3 dl vand

havregryn

rismel eller sigtet spelt

Fyld:

1 kg løg

4-5 æg

1 sjat piskefløde

urtesalt

basilikum

Olie, vand, havregryn og mel blandes sammen og æltes sammen til den er en lind mørdej.

En tærteform beklædes med mørdejen og forbages ved 200 grader i ca. 10 minutter

Løgene skæres i fine halve ringe, svitses let i olivenolie med lidt urtesalt. Æggene piskes med lidt fløde.

Løgene lægges på den forbagte tærtebund og æggemassen hældes ud over.

Tærten bages til den er gylden, ca. 25 - 30 minutter ved 200 grader.

## Bagt hokkaidogræskar

Græskarret flækkes midt over, udhules og skæres i både på ca. 1,5 cm. tykkelse.

Bådene kommes på en bradepande smurt med olivenolie og pensles med olivenolie og drysses med salt. Måske lidt sesamfrø. Bages ved 200 grader i ca. 10 - 15 minutter.

## Grønkålschok!

ca. 250 g friskplukket grønkål (kan erstattes af rosenkål)

3 æbler

100 g rosiner

100 g hakkede hasselnødder

Dressing:

3 dl ymer

saft af 3 appelsiner

Hak grønkålen meget, meget fint og riv æblerne groft. Bland kål, æbler, nødder og rosiner i en skål. Rør dressingen sammen og bland den i salaten.

## Grønkålspesto

1 stor buket friskplukket grønkål  
ca. 1 dl koldpresset græskærkerneolie  
ca. 1 dl solsikkekerner eller pinjekerner  
saften af 1 citron, evt. lidt af skrællen  
salt og peber  
evt. kapers  
evt. parmesan

Blendes i foodprocessor og smages til, eventuelt med en anelse ahornsirup

## Rodchips

1 kg kartofler  
1 kg selleri  
½ kg pastinak  
½ kg persillerod  
½ kg gulerødder  
koldpresset olivenolie eller uraffineret kokosolie

Rødderne rengøres og skæres i så tynde skiver som overhovedet muligt. De snittede grønsager duppes tørre i et viskestykke. Derefter kan de steges i koldpresset olivenolie i ovnen til de er supersprøde. Vend dem godt rundt i olien undervejs. Det er en god idé at grille dem til sidst.

## Tryllefrikadeller (ca. 10 personer, så er der også til frokost)

2 porrer  
½ kg persillerod  
1 kg rødbeder  
1 kg kartofler  
6 æg  
ca. 200 g rasp, grahamsmel eller fine havregryn  
250 g revet ost  
urtesalt og peber  
kokosolie eller olivenolie til stegning

Grønsagerne rengøres og rives fint, porrerne hakkes meget fint.  
Ost, æg og rasp røres sammen og grønsagerne tilsættes.  
Rør farsen og steg dellerne i olien. Færdigsteg evt. på bradepande i ovnen.

## Nøddesteg

3 spsk. kokosolie  
4 løg  
2 dl cashewnødder  
2 dl hasselnødder  
2 dl solsikkekerner  
3 dl havregrød  
600 g kogte kartofler  
4 dl reven gulerod  
citronsaft  
salt  
tamari  
¼ l fløde eller mælk / sojamælk eller sojafløde

Hak løgene fint. Smelt kokosolien i en gryde. Hak nødder/kerner i en foodprocessor og kom mælk, kogte kartofler, havregrød og gulerødder i. Smag til med krydderier. Kom nøddefarsen i en smurt brødforn. Bag ved 200 grader i ca. 30 minutter.

## Mandelpaté

300 g mandler  
400 g løg (3 store løg)  
¼ l mælk / sojamælk  
1½ dl rasp  
tamari eller havsalt  
Krydderi: Jamaica Jerk Rub (Nikolaj Kirk/Urtekram)  
olivenolie

Smut mandlerne og hak dem fint. Skær løgene i små tern. Svits løgene i olivenolie. Bland det hele sammen og smag til. Kom det i en smurt tærteform og bag ved 200 grader i ca. 30 minutter.



## *Kartoffel-kikærte-frikadeller med sesam*

500 g kogte kartofler  
500 g humus (fra i går)  
50 g risemel  
75 g friskkværrede sesamfrø  
salt  
karry

Blend de kogte kartofler. Bland dem med humus, risemel og kværrede sesamfrø. Smag til med salt og karry. Smør en bradepande med kokosolie. Form frikadellefarsen med olie på fingrene til små frikadeller. Vend halvdelen i sesamfrø. De fylder omtrent en bradepande. Bag ved 250 grader og vend, når de er gyldne og sprøde på undersiden

## *Klimapostej*

4 rødbeder  
3 porrer  
3 pastinakker  
2 løg  
2 dl kogte kikærter eller kidneybønner  
5 dl vand  
¼ dl olivenolie  
ca. 1 ½ dl fine havregryn  
1 tsk. pulveriseret kryddernellike  
½ tsk. ingefær-pulver  
½ tsk. karry  
1 tsk. havsalt

Rødbeder og pastinakker rives groft.

Løg og porrer snittes fint.

Grønsagsblandingen svitses med de forskellige krydderier.

Kikærterne pureres med vand og olivenolie.

Grønsagerne blandes med kikærtetpureen.

Blandingen kommes i et smurt ovnfast fad og bages i ovnen ca. 20 minutter ved 200 grader.

## *Hindbærmarinerede rødbeder*

ca. ½ kg rødbeder  
5 spsk. ufortyndet hindbærsaft (eller hindbærsirup)  
saft og skræl af 1 lime eller citron  
balsamikoeddike  
salt

Rødbederne skrælles og skæres i stave. De koges i ca 7 minutter. Overhældes derefter med kogende vand. Drypper af. Bland marinaden i en skål. Rødbederne vendes rundt i marinaden nogle gange før servering. Pynt med revet lime- eller citronskræl.



## *Rosenkål med appelsin & cashewnød*

rosenkål, ca. 20 – 25 små hoveder  
3 appelsiner (gerne blodappelsiner) til salaten  
100 g cashewnødder

### Dressing

saft af 2 appelsiner + revet skræl til dressingen  
koldpresset olivenolie  
saft af 1 limefrugt  
salt  
en sjat ahornsirup

Rens rosenkålen, tag de yderste blade af med en lille kniv. Skær dem fint i supertynde strimler. Pil de 3 appelsiner og skær dem i små stykker. Lav en dressing af appelsinsaft, revet appelsinskræl, limesaft, salt, olivenolie og en lille sjat ahornsirup. Bland rosenkål, appelsin og cashewnødder. Hæld dressingen over. Vend rundt og smag til.



## *Grønkål med granatæble og lime*

1 stor buket frisk grøn kål  
3 granatæbler

3 limefrugter  
koldpresset olivenolie  
ahornsirup  
salt

Rens grønkålen og tag de tykke stilke af. Hak den fint. Tag kernerne ud af granatæblerne. Lav en dressing af limesaft, revet limeskræl, salt, olivenolie og en lille sjat ahornsirup. Bland grønkål og granatæble og hæld dressingen over. Vend rundt og smag til.

## *Pink surprise! – "Barbiesalat"*

1 kg rødbeder  
4 æbler  
1 appelsiner (saft og noget skræl)  
ca 100 g kokosmel eller store kokosflager

Dressing:

3 dl ymer eller andet surmælksprodukt, måske tilsat lidt flødeskum  
lidt saft fra syltede rødbeder/rødbedesaft eller hindbærsirup  
revet appelsinskræl  
limesaft  
lidt salt  
kværnet rosa peber

Rødbederne skrælles og rives groft. Æblerne skæres i små tern og overhældes med saften fra appelsinen. Riv lidt appelsinskræl til at smage til med. Rist kokosmel forsigtigt på en tør pande, - det må kun blive ganske lidt lysebrunt. Bland rødbede, æbler, og dressing i en skål. Pisk ymer sammen med flødeskum, revet appelsinskræl, limesaft, salt og peber. Smag til og rør det hele forsigtigt sammen, så det bliver en lyserød overraskelse. Pynt med ristet kokos.

## *Enkel gulerodssalat*

ca. 1 kg gulerødder eller mere  
2 appelsiner  
1 citroner  
kokosmel  
evt. lidt kokossirup

Skræl eller vask gulerødderne og riv dem groft. Pres appelsiner og citroner. Bland med kokos og evt. kokossirup. Pynt med appelsinskiver..



## *Selleri med æbler og hasselnød*

1 knoldselleri  
100 g hasselnødder  
2 – 3 æbler

Dressing:

1 limefrugt  
1 appelsin  
¼ l piskefløde eller sojafløde eller tykmælk  
En lille smule salt

Riv skrællen på limefrugten fint, og pres saften derfra. Pres også saften fra en appelsin og pisk det sammen med fløden, så den begynder at blive tyk. Skræl sellerien og riv den groft på råkostjernet. Skær æblerne i små tern og bland dem ned i sellerien. Hæld straks dressingen over selleri/æbleblandingen og vend rundt. Hak nødderne fint og vend dem i til sidst. Uhm!



## *Appelsinsalat med ahornsirup og valnød*

5 blodappelsiner  
100 g valnødder  
revet skræl fra en limefrugt  
5 spsk. ahornsirup  
vanille

Knæk valnødder og halver dem skånsomt (eller køb dem knækkede i en pose). Bland ahornsirup med ægte vanillekorn og revet skræl fra lime og hæld det over valnødderne. Lad dem stå lidt og trække, mens du ordner appelsiner. Pil appelsinerne og skær dem i tynde skiver. Læg skiverne fint i et fad. Overhæld dem med sirup/nødde-blandingen. Server som et sødt tilbehør til den varme mad.

TIP: Sæt alle vanillestænger ned i en flaske ahornsirup, efterhånden som du har skrabet kornene ud af dem. Spæd hele tiden op med ny sirup og flere stænger. Det giver en dejlig vanille-sirup, som kan bruges i mange retter.

## *Marinader og dressinger*

Marinader og dressinger skal kunne få smagsnuancerne frem i den mad de skal marinere, uden at overdøve smagen skal de alligevel skærpe den. Grundprincippet er noget surt, lidt sødt, noget aromatisk og måske lidt bittert.

Ideer:

Til fx bagte/rå rødbeder:

Koldpresset olivenolie, balsamikoeddike, hindbærsirup, salt og rosapeber

Til gulerødder:

Koldpresset hørfrøolie, hyldeblomstsirup eller saft, salt og citron

Til grønkålssalat:

Græskarkerneolie, salt, kokossirup og masser af lime + skræl

- Eksperimenter!

## *Citronmarinade*

2 citroner

salt

ahornsirup

Citronskrællerne rives fint og citronerne presses derefter. Det hele blandes med lidt salt og en anelse ahornsirup.

## *Mælke-dressinger*

Basis er ymer, yoghurt eller Acido.

Her er det godt med en enkelt skefuld øko-majonæse.

Urtesalt er et must. Gerne lidt sennep

- Og tomatpure, hvis den skal være a`la Thousand Island ...



## 2 glutenfrie porretærter

Dej:

1½ dl olivenolie

2½ dl vand

9 dl risemel

Fyld:

1 kg porrer

8 æg

1 bæger fetaost

urtesalt

basilikum

Olie, vand og risemel blandes sammen og æltes sammen til den er en lind mørdej. En tærteform beklædes med mørdejen og forbages ved 200 grader i ca. 10 minutter. Porrerne skæres i fine strimler, svitses let i olivenolie med lidt urtesalt. Æggene piskes med smuldret fetaost.

Porrerne lægges på den forbagte tærtebund og æggemassen hældes over.

Tærten bages til æggemassen er gennembagt, ca. 30 minutter ved 200 grader.

## Fiskelasagne

ca. 10 lasagneplader  
½ kg ising fileter  
1 stort løg  
½ kg gulerødder  
1 lille squash, eller 1 fennikel  
ca. ½ kg flåede tomater/ sigtede tomater på flaske  
revet ost  
masser af (frisk) estragon

Sovsen:

50 g smør  
sigtet spelt/hvedemel til at jævne  
ca. 10 dl mælk  
ca. 2 dl vand  
muskatnød, salt og peber

Rens grønsager, riv og skær i stykker. Svits dem i olie med lidt salt og peber. Krydr den rå fisk med salt, peber og frisk estragon. Lav sovsen. Indsmør 1 ildfast fad. Læg lasagnen lagvis og drys med revet ost. Sæt fadet i ovnen ved 200 grader, bag til osten bliver gylden, ca. 30 minutter.

## Kyllingelasagne

En halv kylling (kan købes som halve i økologisk udgave i mange supermarkeder. Man kan også koge en hel, og gemme den anden halvdel til kyllingesalat, eller lave dobbelt portion lasagne)

ca. 10 lasagneplader  
1 stort løg  
1 fed hvidløg  
1 dåse/glas flåede tomater  
250 g hakkede champignon  
50 g smør  
250 g revet ost

Sovsen:

sigtet spelt/hvedemel til at jævne  
ca. 1 dl piskefløde  
vand fra kyllingegryden  
salt og peber

Rens løg og hvidløg. Hak begge dele fint. Smelt det i smørret og brun kyllingerne heri. Tilsæt efterhånden champignon, tomat og krydderier. Hæld vand over, så det lige dækker kyllingerne. Lad det koge stille til kyllingerne er møre. Pil kødet fra kyllingerne og del det i små stykker. Resten af grydens indhold sigtes, og der laves en opbagt sovs, som tilsættes piskefløde og måske lidt af osten. Læg nu kyllingekød, sovs og lasagneplader lagvis i et smurt fad. Start med et lag sovs. Drys osten ovenpå. Bag lasagnen i ovnen ved 200 grader, bag til osten bliver gylden, ca. 30 minutter.

## *Fiskefrikadeller*

500 g frisk hakket fisk  
1 tsk. urtesalt  
peber  
2 æg  
1 løg  
1 bundt persille  
ca. ½ dl rasp eller havregryn revet citronskræl  
koldpresset olivenolie og smør

Rør fisken med salt til den begynder at blive sej.

Tilsæt æggene og finthakket løg, rasp, havregryn eller rasp, peber, citronskræl og finthakket persille. Rør til farsen hænger godt sammen og er blevet let.

Form frikadellerne, steg dem i olivenolie og smør.

## *Hjemmelavet remoulade*

3 dl drænet yoghurt  
2 spsk. sennep  
frisk og finthakket estragon, eller tørret  
1 bundt friskhakket purløg  
4 spsk. kapers  
1 dl hakkede syltede agurker  
karry  
½ finthakket bladselleri eller blade fra knoldselleri  
lidt citron + citronskræl, -lime er også rigtig godt  
salt  
peber

Bland det hele og smag til

## *Enkel, men stærk, linsesuppe*

2 store hakkede løg  
2 gulerødder  
2 kartofler  
100 g bladselleri eller knoldselleri  
200 g tørrede røde splitlinser  
1½ liter grønsagsbouillon (altid øko!)  
havsalt  
1 chili (kan udelades)  
1 tsk. stærk paprika  
2 laurbærblade  
1 citron  
kokosolie

Løg og bladselleri renses og skæres i små stykker. De øvrige grønsager renses og rives. Paprikaen brændes af i olien. Løg og grønsager svitses et par minutter deri. Linserne skylles i kold vand og kommer ned i grønsagerne sammen med bouillon. Det hele koger til linserne er møre, ca. 15 minutter. Blend det hele og tilsæt en presset citron, og varm suppen igennem igen.

Derefter tilsættes de kogte bønner og krydderier og retten koges endnu ca. 5 minutter. Måske skal konsistensen reguleres med lidt kogende vand.

Serveres med et godt drys persille.

## *Varmende kokos-karry-suppe*

2 løg  
1 hokkaidogræskar  
ca. 1 l vand  
olivenolie  
karry  
frisk ingefær  
appelsinsaft og revet appelsinskræl  
lidt citron  
1 ds. kokosmælk eller en sjat fløde

Løg og græskar rives groft på råkostjernet. Skær endelig ikke skrællen af græskarret, det er skrællen, der har den bedste smag. Karry brændes af i olivenolie og grønsagerne svitses deri. Det koges 10 minutter i vandet. Kokosmælken tilsættes og der smages til med frisk ingefær (rives og vrides så saften havner i suppen og fibre i komposten) og salt.

Til slut pureres suppen i blenderen.

Serveres med frisklavede boller og et drys friskhakket grønkål.

## *Vegetarisk minestrone*

2 porrer  
1/2 kg gulerødder  
1 hel selleri  
2 persillerødder  
koldpresset olivenolie  
1 l grønsagsbouillon (uden smagsforstærker, dvs. økologisk )  
1 dåse eller 1 glas flåede tomater  
hvidløg  
paprika  
merian  
havsalt  
peber

Tilbehør: 100 g quinoa eller nudler + persille og cremefraiche

## *Ærtesuppe, varm eller kold*

1 kg frosne ærter  
1 løg  
en stor håndfuld bredbladet persille  
en håndfuld frisk mynte  
1 l grønsagsbouillon  
olivenolie  
salt og peber

Løget hakkes fint og klares i lidt olivenolie uden at tage farve. Bouillon tilsættes og koges op, ærter og persille tilsættes og simrer i 5 min.

Lad suppen køle lidt af og blend den derefter. Smages til med salt og peber og finthakket mynte. Sættes på køl.

Suppen kan laves mere eller mindre tyk, den kan laves som en mos, der bruges til dip.

## *Ristede kikærter, tilbehør*

500 g kikærter  
olivenolie  
salt

Udblød kikærter i et døgn, vask dem grundigt, kog dem op i 10 minutter. Skyl igen i koldt vand og pil alle skallerne af, hvis du har tid. Sæt gerne hele familien i gang med det. Lad dem dryppe af i et dørslag. Rist dem i rigelig olie på panden, kom dem derefter i ovnen ved 200 grader til de er sprøde. Brug evt. krydderier som fx spidskommen.



## *Sort humus, stor portion*

300 g sorte bønner, ca.  
3 fed hvidløg  
saft af 3 citroner  
saft af 1 lime + skræl  
olivenolie  
krydderi: "INDIEN" fra Kille Enna\*  
eller spidskommen og salt

De sorte bønner skylles og står i blød natten over. Vandet hældes fra næste dag (brug det til at vande blomster med, det virker rigtig godt som blomstergødning). Skyl bønnerne igen, og hæld nyt vand på. Bønnerne koges i ca. 40 minutter. Mærk lige efter at de er møre, før du tager dem af varmen og skyller dem. Bønnerne blendes sammen med olie, citronsaft, lime krydderier. Smag til.

\* INDIEN fra Kille Enna kan købes i en del supermarkeder og helsekostbutikker, det består af salt, spidskommen, koriander, fennikel, bukkehorn, kanel, gurkemeje, muskatblomme, chiliflager, sort peber, nelliker og kardemomme. INDIEN smager helt fantastisk i humus.

## *Urtesalt*

1 kg uraffineret fint havsalt/Læsø sydesalt  
ca. 5 håndfulde urter (fx rosmarin, løvstikke, timian, purløg, merian)  
6 fed hvidløg

Alle urter renses og skylles. De grove stilke klippes fra. Urterne hakkes med kniv, fint eller groft som du selv synes. Hvidløget presses. Salt, urter og hvidløg blandes. Bredes ud på en viskestykke og tørres over et par dage. Kan også tørres i ovnen på 50 – 70 grader i et par timer. Kommes på glas, når det er tørt.

## *Gomasio, sesamsalt*

sesamfrø  
salt

Sesamfrø ristes med salt på en tør pande, til de dufter lifligt og springer på panden. Kværnes i kaffekværn umiddelbart før brug.

## *Bagte æbler, nemt!*

Skær æbler i halve. Tag kernehusene ud. Læg dem med snitfalden opad på bagepapir, drys med lidt kanel og bag ved ca. 200 grader til de er lysebrune (tiden afhænger fuldstændig af æblets størrelse) .

Luksusudgaven har en klat marcipan i ”hullet”. Serveres med flødeskum.

## *Rå æblekage, nemt!*

Riv rå æbler og kom dem i en skål. Drys med sukkerristede havregryn eller en sprød mysli. Flødeskum ovenpå.

## *Frugtsalat (10 personer)*

4 æbler  
4 pærer  
2 bananer  
2 appelsiner  
250 g rosiner, evt dadler  
1/2 l piskefløde  
1/2 l cremefraiche  
100 g hakkede mandler  
1 spsk. ren vanillesukker  
Evt. 1 plade mørk chokolade

## *Crunch kage*

150 g smør/ kokosolie  
125 g havregryn  
75 g mørkt rørsukker  
50 g hasselnødder  
100 g solsikkekerner  
75 g græskarkerner  
50 g sesamfrø  
revet skræl af en appelsin eller citron  
2 spsk. honning

De fleste kerner blendes, nogen beholdes som hele. Smørret smeltes. Alle ingredienser blandes. Trykkes ud på bagepapir i en bradepande (ca. 20 x 30 cm.) Bages ved 175 grader i ca. 20 minutter. Skær forsigtigt i firkanter mens den er varm. Køl af og server.

## *Frugtmousse/ smoothie,- lille grundopskrift*

100 g frosne danske bær (eller nedfrosset frugt)  
1 banan  
2 dl yoghurt  
vanilje  
citron

evt. kværnede hørfrø  
evt. kokosolie

Hele molevitten blendes. Og smages til.

## *Dessertkage med hokkaidogræskar (ca. 30 pers.)*

12 dl muscovado-sukker  
9 æg  
1 kg græskar-mos (gerne fra bagte græskar)  
1 glas syltede ingefær (ca. 300 g.)  
400 g rosiner eller dadler  
250 g 77 % mørk chokolade  
saft af 3 mandariner + lidt reven skræl  
3 dl koldpresset olivenolie  
700 g sigtet speltmel  
250 g græskarkerner  
3 tsk. bagepulver  
1 tsk. kanel  
1 tsk. allehånde  
1 tsk. nelliker  
1 tsk. kardemomme  
1 tsk. "fem-krydderi" (peber, anis, kanel, fennikel og nellike)  
1 tsk. salt

Sukker og æg piskes sammen.

Græskar moses eller rives groft. De syltede ingefær blendes. Dadlerne udstenes og skæres i bittesmå stykker. Chokolade hakkes. Alt dette blandes i æggemassen.

I en skål for sig blandes mel, bagepulver og krydderier grundigt.

Til slut blandes "det tørre" i det våde og dejen hældes i en stor bradepande beklædt med bagepapir og bages ved 175 grader i ca. 50 minutter.

En plade mørk overtrækschokolade kan hakkes og fordeles oven på den varme kage. Når chokoladen er smeltet, smøres den ud på kagen med en kniv.

## Energikugler

400 g dadler  
200 g figner  
150 g hasselnødder  
1 dl kokossirup  
250 g. mørk hakket chokolade  
3 dl mandelmælk / kokosmælk  
lidt citronsaft  
revet appelsinskræl  
kakaopulver  
500 g fine havregryn  
kokosmel til at rulle kuglerne i

Udsten dadlerne. Skær stilken af fignerne. Hak al den tørrede frugt i mindre stykker. Kom det hele i foodprocessoren sammen med kokossirup og mandelmælk.. Kom efterhånden chokoladen, kokosmel og havregryn i. Pas på ikke at køre maskinen varm. Når frugtmassen har passende konsistens, kan der rulles kugler af den og de rulles i kokosmel.

Variationer: Pebermynteolie (kun 2 dråber!) eller stærk kaffe.

## *Andre gode klima-mad-ideer*

Gem al citruskræl. Riv den og frys den ned. Eller skær i tern og tør den til te. Citruskræl er også fantastisk i urtesalt.

Kom fintskåret appelsinskræl i et glas med rørsukker sammen med brugte vaniljestænger. Det er fantastisk velsmagende at bruge en skefuld i fx den berømte crunchkage/myslibar.

Al tørret frugt kan i blødsættes og blendes til en dessertagtig mos. Prøv at blende i blødsatte dadler til en fin masse (gerne sammen med lidt appelsin), som fx kan blive til fyld i en tærte uden sukker.

Abrikoser kan efter iblødsætning blendes med kanel, appelsin og smuttede mandler. Kan bruges som pynt på grød.

Kokosmel ristet forsigtigt på en tør pande giver smag og fylde til supper og andre retter.

Blendede bælgfrugter giver fylde og mætter i suppe med rodfrugter. Fx røde splitlenser + gulerod, kikærter + kartoffel

Lav lakridsrodste eller myntete og afkøl det. Tilsæt isterninger inden servering.

Hibiscuste bliver flot rød og kan blandes med æblesaft til en forfriskende drik. Lav popcorn i jomfru kokosolie

Halve bananer sat på en ispind puttes i fryseren, evt. dyppes de i smeltet chokolade først

## Lidt om bønner

Bønner er fantastiske proteinkilder. Mættende, fiberrige og billige! I kan lave retter med bønner i alle afskygninger. Læg bønnerne i blød natten over skyl grundigt. Kog dem **uden** salt i ca. 40 - 60 minutter. Kogetiden er forskellig fra sort til sort, men det kan I se på pakken. Det er en god ide at koge mere, end I har brug for. Kog gerne et kilo af gangen eller mere. I kan så fryse de resterende bønner ned i mindre poser, lige til at tage op, når I har brug for det. Bønnerne bliver faktisk også lettere fordøjelige, når de har fået et chok i fryseren.

Bønner kræver marinade og krydderi, ellers er de kedelige. Det er rigtig godt at lade dem ligge flere timer og trække i marinade inden servering. En marinade til bønner må udover olie indeholde lidt salt, noget surt, lidt sødt og gerne en anelse bittert.

Forslag til marinade til sorte bønner: Koldpresset græskarkerneolie, ahornsirup, havsalt, saft fra limefrugt og noget revet skræl. Måske lidt hvidløg

Marinade til kikærter: koldpresset olivenolie, appelsinsaft, revet appelsinskræl, dijonsennep, chili (evt. chilisaucé) salt og lidt acaciehonning.

Marinade til hestebønner: Koldpresset hørfrøolie af god kvalitet, chilisaucé (fx den fra Naturata), hvidløg, salt, rørsukker, citronsaft og kværnet rosapeber.

Marinade til grønne bønner: citronsaft, hyldeblomstsaft, salt, olivenolie, sød sennep

I kan lave en salat af alle mulige forskellige farver og former for bønner: sorte bønner, skildpaddebønner, hvide bønner, kidneybønner, mungbønner osv. Her er det selvfølgelig godt at have forskellige bønner klar i fryseren fra forskellige omgange tilberedning af bønner. Det er nemlig absolut nødvendigt at sætte i blød og koge de forskellige slags bønner separat, da deres indbyrdes farver ellers smitter af på hinanden og det ender med en kedelig grå masse af bønnespalt.

De forskellige bønner suppleres i salaten med forskellige farver af grønsager: Om sommeren fx: Rød og gul peber, rødløg, frisk dild og persille. Om vinteren: porre, finthakket selleritop, soltørrede tomater og kapers.

Marinaden kan laves af olivenolie, citronsaft, dijonsennep, hvidløg, salt og ahornsirup.

Bønner kan blive mere spændende, når de sættes sammen med nødder og mandler, fordi de minder om hinanden i form, men konsistensen er anderledes sprød i nødderne

# Indholdsfortegnelse

|  |    |
|--|----|
| Koldhævede små rugbrød (ca. 30 stk.) .....                           | 2  |
| Langtidshævede spelt-quinoa-boller .....                             | 2  |
| Hurtigt speltbrød (opskrift til 2 liters form) .....                 | 3  |
| Rosmarinbrød (ca. 10 personer) .....                                 | 3  |
| Spelt-frugt-boller (ca. 30 stk.) .....                               | 4  |
| Lækkert bradepandebrød med hvidtøl (ca. 25 pers.) .....              | 4  |
| Grovbrødsbruschetta .....  | 5  |
| Bacon-rugbrød, et suppetilbehør .....                                | 5  |
| Rugbrødssnacks .....   | 5  |
| Sund risengrød af risflager, nemt! .....                             | 5  |
| Quinoa / quinoa .....  | 5  |
| Gazpacho, som kan serveres som drinks .....                          | 6  |
| Wok med fuldkornsnudler, bønner og majs .....                        | 6  |
| Ovn PomFritter .....   | 6  |
| Grønkålschok! .....  | 7  |
| Grønkålspesto .....  | 8  |
| Rodchips .....   | 8  |
| Tryllefrikadeller (ca.10 personer, så er der også til frokost) ..... | 8  |
| Nøddesteg .....  | 9  |
| Mandelpaté .....   | 9  |
| Kartoffel-kikærte-frikadeller med sesam .....                        | 10 |
| Klimapostej .....  | 11 |
| Hindbærmarinerede rødbeder .....                                     | 11 |
| Rosenkål med appelsin & cashewnød .....                              | 12 |
| Grønkål med granatæble og lime .....                                 | 13 |
| Pink surprise! –”Barbiesalat” .....                                  | 14 |
| Enkel gulerodssalat .....  | 14 |
| Selleri med æbler og hasselnød .....                                 | 15 |
| Appelsinsalat med ahornsirup og valnød .....                         | 16 |
| Marinader og dressinger .....  | 17 |
| Citronmarinade .....   | 17 |
| Mælke-dressinger .....   | 17 |
| Fiskelasagne .....   | 19 |
| Kyllingelasagne .....  | 19 |
| Fiskefrikadeller .....   | 20 |
| Hjemmelavet remoulade .....  | 20 |
| Enkel, men stærk, linsesuppe .....                                   | 21 |
| Varmende kokos-karry-suppe .....                                     | 21 |
| Vegetarisk minestrone .....  | 22 |
| Ærtesuppe, varm eller kold .....                                     | 22 |
| Ristede kikærter, tilbehør .....                                     | 22 |
| Sort humus, stor portion .....                                       | 23 |
| Urtesalt .....   | 24 |
| Gomasio, sesamsalt .....   | 24 |
| Bagte æbler, nemt! .....   | 24 |
| Rå æblekage, nemt! .....   | 24 |
| Frugtsalat (10 personer) .....                                       | 25 |
| Crunch kage .....  | 25 |
| Frugtmousse/ smoothie, - lille grundopskrift .....                   | 26 |
| Dessertkage med hokkaidogræskar (ca. 30 pers.) .....                 | 26 |
| Energikugler .....   | 27 |
| Andre gode klima-mad-ideer .....                                     | 28 |
| Lidt om bønner .....   | 29 |