

Mums - Hållbara och Klimatsmarta recept med Kvast-Johanna och hennes vänner

MUMS!

*Hållbara och klimatsmarta recept med
Kvast-Johanna och hennes vänner*



Kvast-Johanna presenterar stolt sin första receptsamling; **MUMS!** Full med goda recept som är både klimatsmarta och hållbara. Vi hoppas att du blir inspirerad att laga några av dem. Vi som har sammanställt denna receptsamling heter Åsa Svanbäck och Johanna Sjölin. Karaktärerna är illustrerade av Jonna Sjölin.

Kvast-Johanna är hållbarhetskaraktär i Adolfsbergs kyrka. Hon är mån om skapelsen och värnar om rättvisa. Hon gillar Fairtrade, att hjälpas åt mot större mål med sina vänner & att källsortera.

Några av hennes vänner möter du här i receptsamlingen med 3 recept vardera; **Kalle Post** - barnrättskämpen - bjuder in till 3 gröna och sköna rätter, **Tuppa-Klara** – HBTQ-karaktären - bjuder på 3 färgglada recept. **Kvast-Johanna** själv bjuder in till både efterrätt, mellis och smarrig Tabbouleh.

Normor Mus med alla små mössen har lämnat Biblioteket i Adolfsbergs kyrka och bjuder in till 3 härliga helgfavoriter - eller vad sägs om tacos, pizza och burgare. Slutligen har vi den lugna **Smed-Hjalmar** som är vår funkiskaraktär, som bjuder med oss på 3 värmande recept som gör gott i både hjärta och mage.

Gud, jag tackar dig för min mat,
för allt det goda som finns på mitt fat.
för regnet, vinden och solens ljus,
för alla jag älskar som bor i mitt hus. Amen



Här kommer 4 tips på vad DU kan göra för att äta klimatsmart!

1. Ät mer växtbaserad mat

När du väljer en vegorätt minskar du i genomsnitt matens klimatpåverkan med mer än hälften. Det beror på att uppfödning av köttdjur står för en överskuggande del av klimatutsläppen. I Sverige konsumerar vi i genomsnitt 82 kilo kött per person och år. Bönor, linser, kikärtor och andra läckerheter från växtriket är klimatsmart, även om det har transporterats långt eller hittats i frysdysken. När du väljer färsk grönsaker är det också bra att välja efter säsong. Titta också efter ekologiskt.

2. Ät ekologiskt

Ekobönder skippar konstgödsel som kräver mycket fossil energi att tillverka och bidrar till utsläpp av växthusgasen lustgas. Forskning har visat att ekoodling ökar mängden förmultnade växtdelar i jorden. Det är bra för det gör jorden bördigare och binder samtidigt kol. Dessutom skippar dem kemiska bekämpningsmedel. Den största fördelen med ekologisk odling är att den leder till högre biologisk mångfald, vilket gör att vi bättre kan hantera kommande klimatförändringar och fortsätta producera mat.

3. Om du äter kött - välj med omsorg

Om och när du äter kött, tänk på att välja kött från djur som också bidragit till miljönyttor. Kor och får betar gräs, alltså mat som inte vi människor kan äta. Visserligen ger idisslande djur mer växthusgaser än gris och fågel när de smälter maten. Men betande djur behövs för att hålla markerna öppna och för att vi ska behålla viktiga växter och djur. När djur får beta i naturbetesmarker blir naturen nämligen rik på arter. Tyvärr får inte alla djur beta i värdefulla marker, välj därför svenskt ekologiskt kött eller naturbeteskött

4. Släng inte mat!

Slängd mat står för en stor och onödig miljöpåverkan. I ett genomsnittligt svenskt hushåll slänger man 95 kg per person och år. Svinnet beror bland annat på att vi handlar för mycket så att maten står och blir gammal i kylskåpet. En orsak till detta slöseri är att maten är alldeles för billig. Sen slänger vi också mycket mat i onödan. Lita på dina sinnen. Lukta och smaka på maten!



Alla kan vi hjälpas åt för en bättre värld - TILLSAMMANS!

/Kvast-Johanna

Hållbarhetskämpe i Adolfsbergs kyrka





Hopp & Lek – en frukostsmoothie som garanterat ger en bra start på dagen!

Rubriken säger sig själv. Kalle Post ger här sitt bästa frukostrecept och hoppas på att du får en dag full av hopp och lek!

SID 8



En väldigt grön och härlig avokadopasta

Denna rätt är signerad allas vår barnrättskompis Kalle Post. En lätt rätt som är god på alla sätt!

SID 9



Kalles spenatpannkakor

Kalle är övertygad om att allt som är grönt är skönt – tydligen är det gott också hävdar han. Vi tror på honom! Här kommer därför ännu ett grönt recept från allas vår Kalle. Smarrigt!

SID 10



Tuppa Klaras fruktsallad

Mumsiga färgglada frukter som blandas samman till en färgglad mix – det är den bästa efterrätten Tuppa Klara vet!

SID 11



Färgglada biffar med pumpafröpastou och gnocchi

Ni har väl inte missat att Tuppa Klara gillar färger vid det här laget. Här kommer ännu en färgklick att sätta på matbordet.

SID 12



Upp-med-Tuppa-Klara smoothie

En smoothie som ger dig massor av energi att vara just den du är!

SID 13



Nordisk Tabbouleh à la Kvast-Johanna

Här kommer ett recept på ett riktigt gott tillbehör; nämligen Tabbouleh! Kvast-Johanna har gjort en nordisk touch på receptet och tipsar om att göra en rejäl laddning och sedan ha det som tillbehör till nästan vad som helst. Äter du den med bönor har du en komplett rätt! Bara så där liksom!

SID 14



Kvast-Johannas fingonmoussetårta

En tårta utöver det vanliga, eller vad sägs om en tårta utan varken mjöl, ägg eller mjölk? Kvast-Johanna vet verkligen hur man äter klimatsmart!

SID 15



Dadelbollar fulla med hälsosam energi

Godare bollar får du leta efter. Kvast-Johanna tipsar om att detta är hennes bästa mellistips. Ibland gör hon barer av smeten i stället. Det där tycker hon att man kan göra lite efter tycke och smak – och vi håller med.

SID 16



Mormor Mus grönkålspizza på libabröd

När Mormor Mus vill att middagen ska bli färdig på sisådär 15 min så är denna rätt hennes go-to. Vad ni lägger på libabrödet kan ni variera. Alla mössen älskar inte ädelost så då får de andra godsaker på sina pizzor. Mormor Mus brukar lägga alla möjliga goda rester på pizzan och tipsar om att t.o.m. potatis är gott som topping på pizzan.

SID 17



Mössens favoritburgare med honungsrostade morötter

När mössen får bestämma blir det alltid dessa kikärtsburgare på menyn. Här delar de med sig av sina bästa tillbehör; morötter och rödcoleslaw. Smarrigt värre!

SID 18



Krispig nachotallrik till mössens tacokväll

När det vankas tacokväll är det mössen som hjälps åt och lagar maten. Denna nachotallrik är riktigt knaprig och ostig – precis som mössen och Mormor Mus vill ha den.

SID 19



Smed-Hjalmars goda frallor

När Smed-Hjalmar bakar frallor doftar det gott i hela kyrkan. Frallorna äts helst nybakade med smör som smälter av värmen. Våra hjärtan smälter också lite av Hjalmars frallor.

SID 20



Smed-Hjalmars värmande soppa

En god linsoppa som ger dig en varm och skön känsla i magen.

SID 21



Potatisbullar med rårörda lingon på

Smed-Hjalmars vis

Hemma i smedjan äts det mycket potatisbullar när Smed-Hjalmar växte upp. Här delar han med sig av receptet. Låter hur gott som helst om vi får säga det själva – och det får vi!

SID 22



Hopp & lek - en frukostsmoothie som garanterat ger en bra start på dagen

2 portioner

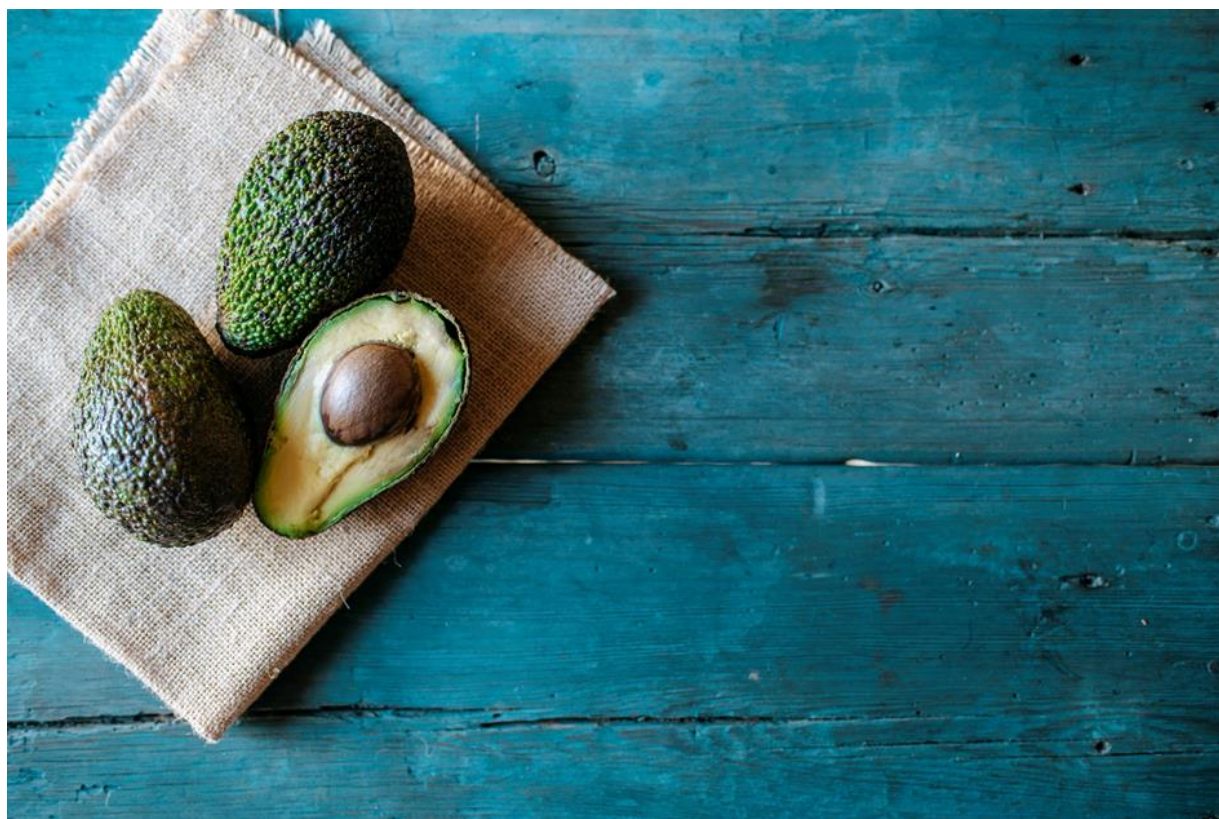
Ingredienser:

4 dl kokosvatten
två nävar färsk spenat
1 rättvisemärkt banan
1 apelsin
1,5 dl fryst mango
1 dl frysta ärtor
1/2 pressad citron
is



Gör så här:

Låt mangon och ärtorna tina i rumstemperatur några minuter så de blir lättare att mixa. Häll alla ingredienser i en mixer och kör till en slät och jämn smoothie. Smaskens!



En väldigt grön och härlig avokadopasta

4 portioner

Ingredienser:

350 g spagetti

2 avokados

1 vitlöksklyfta

½ lime

1 msk olivolja

salt

nymald svartpeppar

50 g parmesan

Gör så här:

Koka pastan i välsaltat vatten.

Mosa avokadon med en gaffel. Pressa vitlöken och lägg i avokadomoset. Blanda även i rivet skal och juice från ½ lime, olja, salt och peppar samt riv i parmesanost.

Kalles spenatpannkakor

4 portioner

Ingredienser:

2 msk riven färsk ingefära

6 dl mjölk

65 gram babyspenat

4 ägg

3 dl vetemjöl

1 tsk salt

2 msk sesamfrön

2 morötter

1 ½ msk olja

Sallad

1 röd chili

1 lime

1 ½ msk olja

1 tsk honung

150 gram sockerärtor

250 gram pak choi

50 gram rödkål

2 avokado

1 dl jordnötter

Gör så här:

Pannkakor

1. Skala och riv ingefäran
2. Mixa mjöl, spenat, ägg och mjölk med en stavmixer i en bunke.
3. Vispa ner ingefära, salt och sesamfrön.
4. Riv morötterna grovt på ett rivjärn och blanda ned i smeten.

Sallad

1. Skiva chilin tunt. Pressa saften ur limen och blanda med chili, olja och honung.
2. Strimla sockerärtor, rödkål och pak choi tunt. Dela, kärna ur och skiva avokadorna.
3. Blanda grönsakerna med dressingen.
4. Grovhacka jordnötterna

Pannkakor

Stek pannkakor av smeten i oljan i en stekpanna.

Servera pannkakor med sallad och jordnötter.



Tuppa Klaras fruktsallad

3 portioner

Ingredienser:

2 ekologiska kiwis

1 ekologiskt äpple

1 ekologisk och rättvisemärkt banan

½ färsk ekologisk ananas (eller 1 liten konservburk ananas i kuber).

1 ekologisk apelsin

2 dl apelsinsaft (färskpressad eller färdig köpt).

3 msk naturell yoghurt

3 msk rinnande honung

3 msk valnötter/hasselnötter eller mandlar



Så här gör du:

1. Skala och skär frukterna i lika stora bitar. Lägg allt i en skål.
2. Häll saften över salladen.
3. Hacka nöterna i små bitar.
4. Dela fruktsalladen i 3 skålar. Klicka över 1 msk yoghurt/portion och låt 1 msk honung rinna över yoghurten. Strö över nöterna – njut!



Färgglada biffar med pumpafröpisto & gnocchi

4 portioner

ca 500 g potatisgnocchi

Rödbetsbiffar

2 förp kokta stora vita bönor
(à ca 400 g)

1 ägg

4 msk majsstärkelse

4 krm salt

1 krm peppar

500 g förkokta rödbetor

1 msk olja

Pumpafröpisto

1 citron

1 kruk basilika

1 vitlöksklyfta

1 dl pumpakärnor

4 msk olja

salt och svartpeppar

Tomat- och lökbuljong

1 silverlök

4 tomater

2 dl grönsaksbuljong (vatten, fond
eller buljongtärning)



Gör så här:

Rödbetsbiffar: Skölj bönorna och låt dem rinna av ordentligt. Mixa bönorna till en slät kräm tillsammans med ägget. Blanda i majsstärkelse, salt & peppar samt oljan.

Riv de kokta rödbetorna och blanda med bönkrämen, forma sedan till små biffar.

Pumpafröpisto: Skölj citronen och riv det yttersta av skalet. Plocka bort bladen av basilikan. Skala och skiva vitlöksklyftan. Mixa pumpakärnorna med citronskal, basilika, vitlök och olivolja. Smaksätt med salt, peppar och några droppar citronsaft.

Tomat och lökbuljong: Skala och skiva löken tunt. Tärna tomaten. Koka upp buljongen i en vid gryta och lägg i grönsakerna.

Stek rödbetsbiffarna i olja i en stekpanna på medelvärme i ca 4 minuter, vänd då och då.

Koka gnocchin enligt anvisningen på förpackningen. När de flyter upp är de klara. Lyft över gnocchin i tomat- och lökbuljongen med en hålslev. Vänd ner pumpafröpisto i gnocchin. Smaksätt med salt och svartpeppar.

Servera rödbetsbiffarna med gnocchin. MUMS!





Upp-med-Tuppa-Klara smoothie

3 portioner

Ingredienser:

100 g hallon och blåbär

1 ekologisk och rättvisemärkt banan

2 tsk honung

4 tsk linfrön

2 dl havremjök

2 dl naturell yoghurt

Mixa allt – sedan är det bara att njuta!

Nordisk Tabbouleh à la Kvast-Johanna

4 portioner

Ingredienser:

4 dl matvete

1 grönsaksbuljongtärning

300 gram morötter (gärna i olika färger)

4 msk olivolja

Salt och svartpeppar

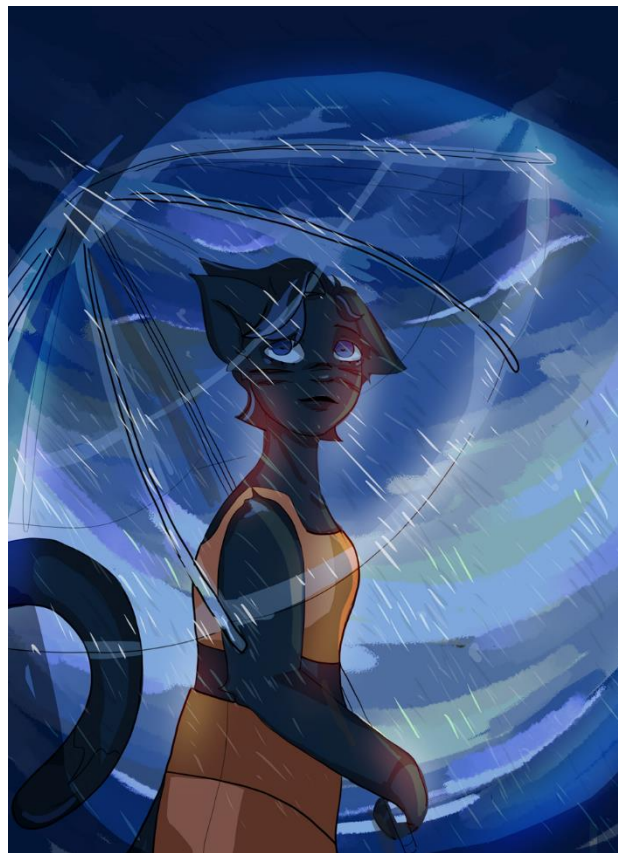
3 dl hackad persilja

1 påse babyspenat (à 65 gram)

Rivet skal av citron

3 msk färskpressad citronsaft

1 msk paprikapulver



Gör så här:

1. Koka matvetet enligt anvisning på förpackningen med en buljongtärning i vattnet. Häll av ev. överflödig buljong. Låt matvetet svalna. Skala och riv morötterna.
2. Hacka persilja och spenat grovt. Riv det yttersta skalet av citronen och pressa ur saften. Blanda matvete, morötter, persilja, spenat, citronskal, paprikapulver, citronsaft och olivolja. Smaksätt med salt och peppar.

Servera gärna som tillbehör eller tillsammans med vegobitar eller bönor för en matigare måltid.

Kvast-Johannas Lingonmoussetårta

ca 12-16 bitar

Ingredienser:

Botten

- 4 dl solrosfrön (gärna aktiverade och torkade)
- 1 dl osvavlade* sultanrussin
- 1 dl osvavlade* torkade aprikoser
- 1 msk ekologisk kallpressad kokosolja
- 1,5 krm ekologiskt vaniljpulver

Gör så här:

Blötlägg russin och aprikoser i fingervarmt vatten ca 15 min, häll sedan av vattnet till en annan bunke. Kör russin, aprikoser, kokosoljan och vaniljpulver i matberedaren till en smet. Häll i solrosfröna och kör tills du har en ganska fuktig grovkornig deg. Späd eventuellt med lite blötlägningsvatten om det känns torrt. Tryck ut degen jämt och gör en hög kant i springformen. Ställ i kylan.

Fyllning

- 4 dl riven kokos
- 4 dl lingon, rumsvarma
- 3 msk ekologisk kallpressad kokosolja
- Topping
- 2 dl lingon
- Valfri mängd kokossocker

Gör så här:

Kör den rivna kokosen i matberedaren tills det blir ett mjöl. Häll i lingonen och kör till en jämn smet, skrapa ner på kanterna i matberedaren allteftersom. Lägg i kokosoljan sist och kör ytterligare någon minut. Om man har en stavmixer så kan man använda denna för att skapa en mer slät och fluffig konsistens. Häll fyllningen i springformen och låt stå i kylan minst en timme innan servering.

Topping

Blanda valfri mängd kokossocker med ca 2 dl lingon och rör runt. Häll på tårtan precis innan servering.

** osvavlade och torkade innebär att de inte har behandlats med konserveringsmedel och har en lätt, helt ofarlig, brun färg.*



Dadelbollar fulla med hälsosam energi



Ca 20 st

Ingredienser:

16 dadlar

4 dl havregryn

1 dl kokos

2 msk rättvisemärkt kakao

1 dl kokosolja

3-4 msk rättvisemärkt kaffe (ev. lite vatten)

Gör så här:

1. Ta ut kärnorna ur dadlarna och lägg dem i en skål.
2. Mixa sönder dadlarna ihop med havregrynen till en kladdig massa. Använd en mixerstav eller hushållsmaskin med knivar.
3. Tillsätt kokos, kakao, kokosolja, salt och kaffe, lite i taget (efter smak och lagom konsistens). Fortsätt mixa ihop allt till en kladdig smet som det går att rulla bollar av.
4. Gör bollar av smeten och rulla dem i kokos. Om smeten är för torr kan du tillsätta lite vatten eller mer kaffe så bollarna blir kladdigare och kokosen fäster bättre. Förvara bollarna i kylan eller frys in dem och ta fram vid behov.



Mormor Mus

Grönkålspizza på libabröd



1 pizza

Ingredienser:

1 libabröd

ca 100 gram
philadelphiaost

2-3 dl färsk grönkål, ta
bort kvistarna

100 gram riven ädelost

2-3 msk pinjenötter

2-3 msk
granatäpplekärnor (finns
frysta)

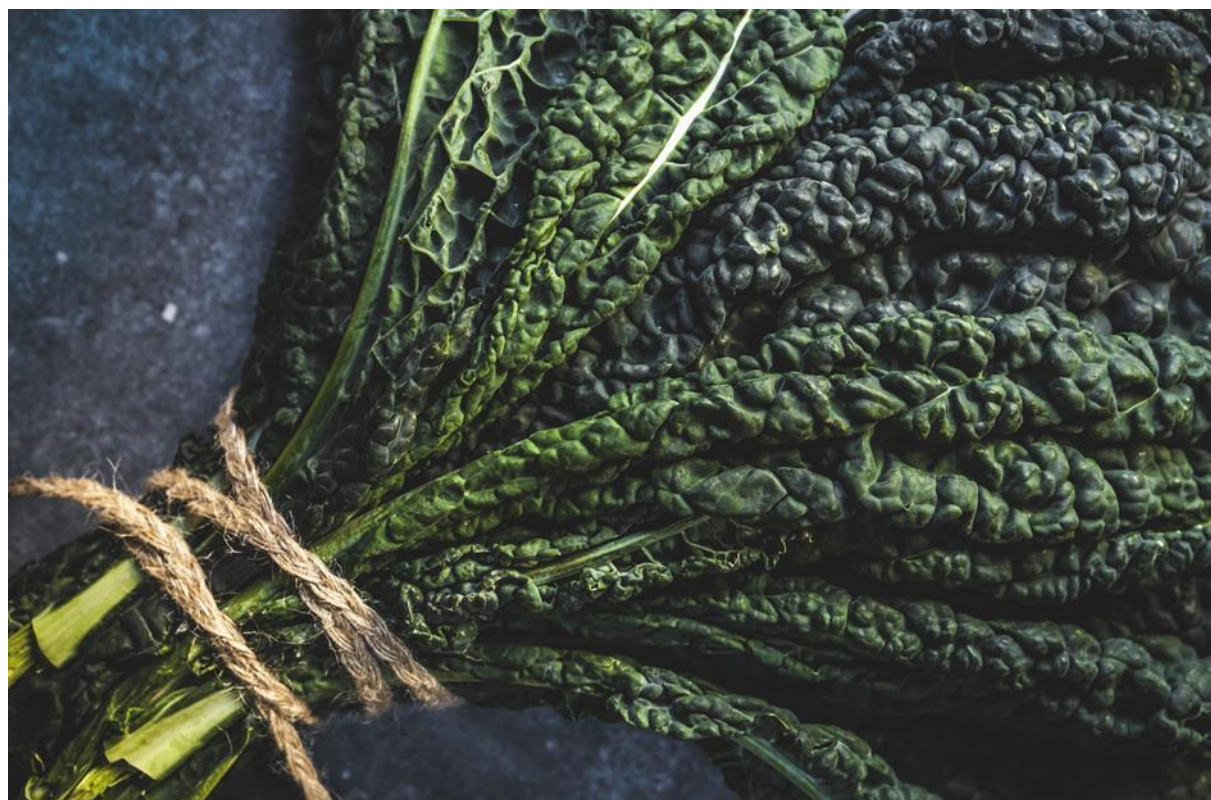
Gör så här:

Sätt på ugnen på 200 grader. Lägg ut libabrödet på en plåt med bakplåtspapper.

Lägg ut grönkål på en annan plåt och ringla olja och lite flingsalt över.

Förgrädda endast grönkålen i ugnen ca 5 minuter. De ska bli lite krispiga.

Bred färskosten på libabrödet och strö grönkålen över. Riv ädelosten över brödet och strö pinjenötterna över. Gratinerar mitt i ugnen i ca 10 minuter tills osten smält. Pizzan är klar!



Mössens favorithuburgare med honungsrostade morötter



4 portioner

Ingredienser:

Kikärtburgare

ca 600 g färdigkokta kikärter
2 morötter
2 vitlöksklyftor
½ tsk citronsaft
salt och svartpeppar
1-1 ½ msk curry
ströbröd
olja till stekning

Morötter i ugn

ca 700 g morötter
2 msk flytande honung
olivolja
flingsalt

Röd coleslaw

ca 500 g rödkål
1 dl gräddfil
2 msk majonnäs
salt och svartpeppar
½-1 tsk dijonsenap

Övriga ingredienser

bröd
tomater
rödlök

Gör så här:

1. Börja med att göra morötterna. Sätt ugnen på 225°C. Skala morötter om du vill, annars tvättar du dem bara. Skär dem i stavar och ringla över olja och honung. Krydda med salt och peppar. Låt morötterna gräddas tills de är mjuka och fina, ca 25 minuter.
2. Gör röd coleslaw så den får stå till sig lite innan det är dags för middag. Strimla rödkålen fint. Blanda med gräddfilen, senap, majonnäs och krydda med salt och peppar. Låt stå och dra till servering.
3. Gör biffarna genom att mixa kikärter, 2 morötter, vitlök, citronsaft, curry, salt och peppar. Forma sedan smeten till stora biffar och panera dem i ströbröd. Hetta upp en stekpanna med olja och stek biffarna gyllene. När biffarna är klara kan ni hetta upp bröden i pannan innan servering.
4. Skär tomater, rödlök och gurka i skivor. Servera vegoburgaren med tillbehören, rödkålscoleslaw och de ugnrostade morötterna.



Krispig nachotallrik till mössens tacokväll

4 portioner

Ingredienser:

1 paket Salted Tortilla Crisps (från Frankful)
320 gram Taco Mince Veggie (från Frankful)
1 st gul lök
100 gram krossade tomater
2 dl vegansk creme fraiche
120 g vegan ch**se (från Frankful)
0,5 burk Taco Sauce Medium (från Frankful)
1 chili
200 g Ärtguacamole
100 g picklad rödlök
200 gram rödkål
50 g färsk koriander
0,5 burk vegan Ch**se Dip



Gör så här:

1. Finhacka löken och bryn i olja tillsammans med vegofärsen i en stekpanna.
2. Tillsätt krossade tomater och låt koka i 5 min.
3. Sprid Salted Tortilla Crisps på en tallrik, lägg färsen och Vegan ch**se över.
4. Värm en stund i ugnen eller mikron tills "osten" smälter.
5. Toppa med vegansk creme fraiche, Vegan ch**se Dip, Taco Sauce, Vegan ch**se, chili, picklad rödlök, rödkål, ärtguacamole och koriander. Servera genast.

Picklad rödlök

2 st rödlökar
0,5 dl ättika
1 dl socker
1,5 dl vatten
1 tsk salt
10 st korianderfrön
3 st lagerblad

Gör så här:

1. Blanda ättika, socker, vatten och salt. Tillsätt korianderfröna och lagerbladen. Koka ihop lagen och låt svalna.
2. Skala och skiva rödlöken tunt, gärna på en mandolin om du har en. Lägg den skivade löken i en förslutningsbar burk.
3. Häll den svalnande lagen över löken. Stäng burken och ställ in i kylen, gärna över natten om du har möjlighet.

Ärtguacamole

3 dl gröna ärtor (tinade)
4 msk olivolja
0,5 citron (safften)
1-2 vitlöksklyftor
1 tsk spiskummin
0,5 tsk cayennepeppar
1 kruka färsk koriander
Salt och svartpeppar

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser i en blender till en len smet
2. Smaka av med salt och peppar



Smed-Hjalmars goda frallor



6 frallor

Ingredienser:

5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
2 msk rapsolja
2 ½ dl vatten

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250 grader. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke. Häll olja och vatten över mjölblandningen. Rör ihop allt till en kladdig deg.
2. Rulla degen i vetemjöl och rulla ut den till en längd. Dela den i 6 bitar.
3. Rulla bollar av degbitarna. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
4. Strö mjöl över bollarna och platta till dem.
5. Grädda bröden mitt i ugnen i 9–11 min. Låt dem svalna på plåten. Njut av de nybakade bröden med smör och ost eller något annat gott pålägg.

Smed-Hjalmars värmande linssoppa



4 portioner

Ingredienser:

2 msk olivolja

1 klyfta vitlök

1 gul lök

3 dl röda linser, okokta och torkade

2 potatisar, tärnade

½ tsk paprikapulver

½ dl tomatpuré

Ca 1,2 liter vatten

2 tärningar grönsaksbuljong

0,5 tsk salt

1 krm svartpeppar

3 krm chiliflakes eller chili

½ msk färskpressad citron

Till servering: 8 msk
crème fraiche/Oatley fraiche (vegan)
samt ett gott bröd till exempel Smed-
Hjalmars frallor.

Gör så här:

1. Skala och hacka lök och pressa vitlök i en kastrull eller gryta med tjock botten.

2. Fräs lök och vitlök i oljan.

3. Skala potatisarna och dela dem i tärningar.

4. Lägg i potatis och linser. Rör om och fräs i någon minut.

5. Tillsätt tomatpuré, paprika, chiliflakes, salt och peppar.

6. Tillsätt vatten och buljongtärningar.

7. Koka linssoppan i 20 minuter. Rör då och då. Blir soppan för tjock så är det bara att spä med mer vatten till önskad tjocklek.

8. Smaka av så att linser och potatis är mjuka. Smaka av med färskpressad citron och chiliflakes samt salt och peppar.

9. Servera linssoppan med en klick crème fraiche eller Oatly Fraiche. Ett gott bröd med hummus passar också till.

Potatisbullar med rårörda lingon på Smed-Hjalmars vis



Gör så här:

Rårörda lingon

1. Blanda lingon och socker i en bunke. Mosa och rör väl
2. Fortsätt att röra om flera gånger medan du lagar potatisbullarna, då smälter sockret.

Potatisbullar

1. Skala och halvera potatisarna. Koka dem mjuka i en kastrull med vatten och salt. Häll av vattnet och låt potatisen svalna i 5 min. Stöt dem väl med en potatisstöt.
2. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda ihop. Forma till 8 biffar och vänd dem i ströbrödet.
3. Smält smör eller rapsolja i en stekpanna. Stek potatisbullarna ca 4-5 min på medelvärme på båda sidor tills de fått en fin färg.
4. Servera med rårörda lingon, en klick keso och grönsaker.

8 st. potatisbullar

Ingredienser:

1 kg Mjölig potatis t.ex. King Edward

2 tsk salt

1 ägg

½ dl potatismjöl

4 del riven valfri ost

Till stekning

1 dl panko eller vanligt ströbröd

3 msk smör eller rapsolja

Rårörda lingon

3 dl lingon

1 dl socker

Tillbehör

2 dl keso eller matyoghurt

300 gram blandade grönsaker, t.ex. rivna morötter och vitkål



