EN GODARE, GRÖNARE JUL



Klimatsmart julbord

ELINS KÖK

- Älskar att laga mat
- Älskar att äta mat
- Äter kött och fisk
- Gillar inte köttsubstitut
- Gillar inte bönor
- Klimatsmart mat - inspirerar och tar ansvar



Eat Lancet - Planatery Health Diet

1. Minska mängden rött kött - 100 g/vecka
2. Mer växtbaserat - öka andelen grönsaker och baljväxter
3. Öka andelen fullkorn
4. Minska andelen socker
5. Välj hälsosamma fetter





Fixar vi matsystemet så fixar vi 1,5 gradersmålet

ELINS KÖK

Tankarna bakom klimatsmart matlagning

1. Måltidskultur
2. Nudging
3. Förbättringsprocess/bestämma sej
4. Matlagning som förr i tiden
5. Kunskap om råvarors klimatpåverkan
6. Värdera och omvärdera råvaror
7. Minska matsvinn
8. DET SKA VARA GOTT!!!





Övning 1 - skissa ditt julbord

3 minuter

Vilka rätter ska finnas med?

ELINS KÖK

WWFs matkalkylator

https://matkalkylatorn.se/

Så här mycket mat går det åt per person

- Sill, tre sorter, totalt: 50-75 g
- Gräddfil: 0,25 dl, 20 g
- Sillsallad: 2 msk, 50 g
- Potatis: 75 g
- Löjrom/stenbitsrom/sikrom: 15 g
- Grönsallad eller tomatsallad: 50 g
- Rökt eller gravad lax i skivor: 50 g
- Varmrökt lax: 50 g
- Gravlaxsås: 2 msk, 30 g
- Rökta produkter, kallskuret: 50 g
- Skinka: 50 g
- Rödkål: 50 g
- Små köttbullar: 6 st, 80 g
- Prinskorv: 3 st, 60 g
- Janssons frestelse: 70 g
- Julkorv: 50 g
- Hårt bröd: 15 g
- Mjukt bröd: 50 g
- Hårdost: 25 g
- Dessertost: 15-25 g

ELINS KÖK

Julbordets kötträtter

- Skinka
- Prinskorv
- Köttbullar: hybrid 50/50(viltfärs?)
- Revben
- Pastej/sylta
- Chark

Min rekommendation: 50-100 gram kött per person g/person

- Griljerad kålrot/rotselleri
- Rökt prinsmorot
- Veganska alternativ
- BBQ tofu
- Vegansk pastej
- Inlagda/syrade grönsaker



Julbordets fiskrätter

- Sill
- Lax
- Anjovis
- Lutfisk - helst inte

Min rekommendation - 50 g/person

- Inlagd aubergine/zucchini
- Gravad morot
- Snittar/tårtor med fisk



Övning 2

Du ska bjuda på julbord

Skriv ner 3 sätt att NUDGA/KNUFFA dina gäster

3 minuter

Nudging - knuff i miljövänligare riktning



Styr den ätande mot hållbarare ätande:

- Servera hållbara snittar
- Serveringsordning - ex bröd först
- Extra krut/fjäska med gröna rätter, upplägg, färg
- “Portionera”, ex blanda lax i röra istället för att servera bitar, små köttbullar,
- Små serveringsfat → tenderar att ta mindre, känns lyxigare, minskar svinn, fyll på när slut
- Integrera det gröna - normalisera/blanda/namnge snyggt (säg inte att det är veganskt!)
- Färre men bättre rätter → lättare att beräkna, äter lagom mycket, minskar svinn, lyxigare!



ELINS KÖK

Gröna juliga rätter

- Friterad brysselkål som aptitretare
- Lyxversion av rödbetssallad
- Varm glögginkokt rödkålssallad
- Krispig, färggrann sallad med ingefärsvinägrett
- Smördegspizza med grönkål
- Pepparkaksrostade kikärtor
- Blomkålspaté toppat med tångrom och dill
- Krämig potatissallad smaksatt med saffran
- Terrin av svarta linser med svamp och brynt smör



ELINS KÖK

Ersätt/skippa/minska kraftigt

Utländska ostar och chark	→	Svenskproducerad ost och chark
Fiskrom och skaldjur	→	Tångrom och vegetariska alternativ
Nötter och dadlar	→	Ekologiska nötter och dadlar



ELINS KÖK

Dagens julbord

- Knäckebröd och smör
- Kokt potatis
- Senapssill av zuccini och pepparrotssill av aubergine
- Skagen utan skagen
- Kålsallad (vitkål, grönkål, päron och dressing av ingefära och citron)
- Svart-ris-biffar med saffransmajjo
- Smördegsruta med brysselkål, ädelost och sirap
- Västerbottenpaj (pajskal av vit quinoa, samt cannellinibönor i “smeten”
- Kålrots-skinka med senap


CapCut



Övning 3 - skissa ditt önskejulbord

1. Välj favvisar
2. Testa nytt - tänk extravagant, färgrikt, smakrikt
3. Nudging?
4. Mängd/beräkna?





Sammanfattning - godare och grönare julbord

1. Välj favoriterna
2. Testa lite nya gröna rätter
3. Beräkna mängden mat, sikta på 500 g/person och minska:

- Kött
- Fisk
- Mejeri och ost

1. Tänk nudging - knuffa
2. Vid inköp

+ Ekologiskt och krav
- Utländska vegetabilier (kött, mejeri)
- Rödlistade arter



ELINS KÖK

Elins kök

Catering, kurser, föreläsningar och sociala medier



Facebook

Instagram

Elinskok.se

ELINS KÖK