



Vecka 1

Vad ska vi äta i dag?

Konsumentverkets nya, lite mer klimatmedvetna matsedel

Ett samarbete mellan:



Vad ska vi äta idag?

Många brottas med den ständigt återkommande frågan. Det kan vara svårt att variera sig och samtidigt tänka på kostnader och att det ska vara både nyttigt och gott.

Med Konsumentverkets nya, lite mer klimatmedvetna matsedel blir det lättare att komma på vad man ska laga till lunch och middag. Matsedeln är ett samarbete mellan Konsumentverket och Livsmedelsverket.

Den mat som ingår i matsedeln är näringsriktig, hälsosam och mer klimatmedveten. Matsedeln omfattar mat för en månad. Då ingår frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål per dag. Det går förstås att laga både billigare och dyrare mat.

För första gången har vi räknat ut vilket klimatavtryck matsedelns rätter lämnar. När vi räknat på klimatavtrycket finns även dryck och bröd med i måltiderna, även om det inte syns här i matsedeln. För att göra det enkelt för dig att se har vi märkt maträtterna med en symbol, ett litet grönt löv, i en tregradig skala. Tre löv signalerar att maträtten ger det minsta klimatavtrycket.

Matsedeln innehåller nu fler vegetariska rätter. Fler ingredienser i recepten är Kravmärkta, fisk ska vara MSC-märkt och köttet får gärna vara naturbeteskött och helst närproducerat. Kostnaden för att välja råvaror med omtanke finns medräknad i vår matsedel.

I beräkningar av matsedelns luncher och middagar ingår även hårt bröd, margarin och vatten. Havredryck eller mjölk ingår till lunch två gånger per vecka. Till middag fredag och lördag ingår vatten, lättöl eller läsk, hårt bröd ingår inte.

Du kan själv påverka klimatavtrycket mer om du vill. Du kan öka mängden vegetariska rätter och minska på mängden kött i måltiden. Andra tips är att välja frukt och grönsaker efter säsong. Dessutom är det bra att försöka minska matsvinnet genom att förvara råvarorna rätt och ta vara på rester.

Vi hoppas att du får användning för vår matsedel och att den inspirerar till fler goda rätter att ställa på bordet!

Fakta



Tre löv har de maträtter som klarar klimatbudgeten. Det motsvarar ett utsläpp på max 0,5 kg CO₂e per portion.



Två löv är bättre ur klimatsynpunkt än genomsnittssvenskens måltid. Det motsvarar ett utsläpp på mer än 0,5 men max 1,5 kg CO₂e per portion.



Ett löv får de maträtter där utsläppet per måltid är mer än 1,5 kg CO₂e per portion.

Vi utgår från Världsnaturfondens koncept "One planet plate", som har tagit fram en så kallad klimatbudget för mat. Den visar hur mycket klimatpåverkan våra måltider kan ha för att vi ska kunna nå Parisavtalets mål om maximalt 1,5 graders global uppvärmning. Budgeten är 11 kg koldioxidkvivalenter (CO₂e) per person och vecka. För en lunch eller middag blir det i snitt 0,5 kg CO₂e per måltid.

Källa: Rise klimatdatabas version 1,5

Konsumentverket beräknar årligen kostnader för några av hushållens vanligaste utgiftsområden. Recepten ligger till grund för de beräkningarna som görs för matkostnader. Du kan läsa mer om hur vi har räknat i Rapporten **2019:12 Konsumentverkets matsedel**. På [konsumentverket.se](https://www.konsumentverket.se) finner du också kostnader för maten.

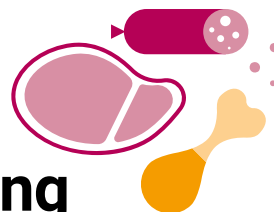
Illustrationer: Maja Modén.

Måndag

Lunch



Broccoli- och risgratäng med honung- och chilimarinerad kyckling



Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett

Ingredienser

4 portioner

Honung- och chilimarinerad kyckling

Kycklingfilé	4 st
Vitlök	1 klyfta
Ingefära malen	1 tsk
Honung flytande	2 msk
Sambal Oelek	1 tsk
Japansk soja	2 msk
Hönsbuljong	0,5 tärning
Rapsolja/margarin	1 msk

Broccoli- och risgratäng

Rapsolja/margarin	1 msk
Tomat	2 st
Broccolibuketter frysta	300 g
Rödlök	1 st
Gräslök fryst	4 tsk
Keso naturell	200 g
Hårdost 17%, riven	2 dl
Långkornigt ris	3 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Majsstärkelse	2 msk

Tillagning

Honung- och chilimarinerad kyckling

1. Tina kycklingfiléerna.
2. Blanda alla ingredienser till marinaden och häll över i en plastpåse. Blanda väl.
3. Lägg ner kycklingfiléerna och låt marinera minst 2 timmar. Vänd efter halva tiden.
4. Smörj en ugnsfast form och lägg i kycklingfiléerna.
5. Sätt in i ugnen i 200 grader i ca 25 minuter eller tills innertemperaturen mäter 82 grader.
6. Låt kycklingen svalna och skär sedan i sneda skivor.

Broccoli- och risgratäng

1. Koka riset enligt anvisning på förpackning.
2. Tina broccolin
3. Sätt ugnen på 200 grader.
4. Skala, finhacka och fräs rödlöken lätt.
5. Smörj en ugnsfast form.
6. Blanda broccoli med det kokta riset och rödlöken.
7. Blanda keso, gräslök, majsstärkelse och salt med broccoli och risblandningen.
8. Lägg allt i den smorda formen och lägg på skivad tomat.
9. Riv ost och strö över, gratinera i ugn ca 15 minuter.

Till servering

Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Spenatsoppa med kokt ägg

Mjukt fullkornsbröd med ost, grönsaksstavar av morot, paprika, kålrabbi och gurka



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Gul lök	1 st
Spenat fryst	400 g
Vatten	8 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Crème Fraiche lätt	2 dl
Salt m jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	1 krm
Timjan torkad	3 tsk
Ägg, kokta	4 st

Redning

Vatten	1 dl
Majsstärkelse	3 msk

Tillagning

1. Fräs hackad lök och spenat.
2. Koka upp vatten och buljong.
3. Tillsätt spenat och lök, låt det koka upp.
4. Tillsätt redningen under omrörning.
5. Tillsätt creme fraichen.
6. Koka 5 minuter.
7. Krydda med salt, peppar och timjan.

Till servering

Toppa soppan med kokta ägg.

Mjukt fullkornsbröd med ost.

Grönsaksstavar av morot, paprika, kålrabbi och gurka.

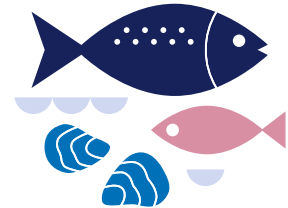
Tisdag

Lunch



Fiskpinnar med potatis, remouladsås och gröna ärter

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Fiskpinnar, djupfryst.	20 st
Rapsolja/margarin	4 msk
Potatis	1 kg
Gröna ärter, frysta	200 g

Remouladsås

Gräddfil 12%	1 dl
Majonnäs 80%	2 msk
Pickles	1 dl
Smörgåsgurka skivad	2 msk
Gräslök fryst	2 msk
Citron	0,5 st

Tillagning

1. Koka potatis.
2. Stek fiskpinnar enligt tillagningsanvisning på förpackning.
3. Koka ärter enligt tillagningsanvisning på förpackning.

Remouladsås

Blanda alla ingredienser till en sås och smaka av.

Till servering

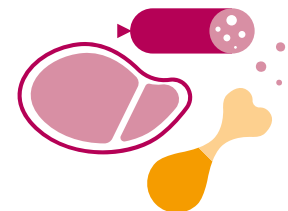
Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

Middag



Spagetti med köttfärssås

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Spagetti	280 g
Köttfärssås	
Rapsolja/margarin	2 msk
Nötfärs 12%	300 g
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomatpuré	1,5 msk
Tomater krossade	2 dl
Köttbuljong	0,5 tärning
Vatten	1,5 dl
Svartpeppar malen	1 krm
Oregano torkad	1,5 tsk
Salt med jod	0,5 tsk
Majsstärkelse	1,5 msk

Tillagning

1. Koka spagetti enligt tillagningsanvisning på förpackningen.
2. Fräs färs och lök i en gryta.
3. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater, vatten och kryddor.
4. Låt koka 10 minuter.
5. Gör en toppredning på vatten och majsstärkelse.
6. Red såsen och koka 5 minuter.
7. Smaka av.

Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.

Onsdag

Lunch



Kikärtsbiffar med fetaost och oliver, tomatpesto och matvetesallad



Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett

Ingredienser

4 portioner

Kikärtsbiffar

Ägg	1 st
Ströbröd	1 dl
Rödlök	1 st
Sambal Oelek	1 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Svarta oliver utan kärnor	1 dl
Fetaost	160 g
Kikärtter kokta burk	400 g
Rapsolja/margarin	2 msk

Tomatpesto

Soltorkade tomater i olja	160 g
Vitlök	2 klyftor
Basilika fryst	4 tsk

Matvetesallad

Matvete	1 dl
Vatten	1,5 dl
Salt	0,5 tsk
Ruccolasallad	70 g
Solrosfrö	4 msk
Rapsolja	4 tsk
Citron	1 st
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Purjolök	0,5 st
Paprika, röd	1 st

Tillagning

Kikärtsbiffar

1. Skala och hacka löken.
2. Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Mixa dem med ägg, ströbröd, lök och kryddor i en matberedare till en massa.
3. Blanda ner fetaosten och oliverna.
4. Forma till biffar och stek i rapsolja/margarin 2–3 minuter på var sida.

Tomatpesto

Mixa alla ingredienserna till en slät konsistens.

Matvetesallad

1. Koka matvetet med grönsaksbuljongen.
2. Strimla paprika och purjolök.
3. Riv skalet på citronen fint och kläm ut citronsaften.
4. Blanda alla ingredienser och smaka av.

Till servering

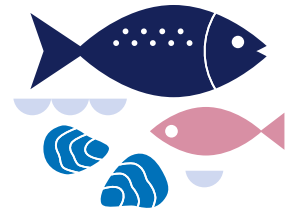
Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Middag



Fisk med mandeltäcke och potatis

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Potatis	1 kg
Sejfilé	600 g
Salt med jod	0,5 tsk
Citronjuice	4 tsk

Mandeltäcke

Rapsolja/margarin	2,5 msk
Ströbröd	0,5 dl
Mandelspån	3 msk
Persilja fryst	4 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Gul lök	1 st

Tillagning

1. Koka potatis
2. Lägg fiskfiléer i en smord ugnsfast form.
3. Krydda med salt och droppa över pressad citron.
4. Fräs löken i rapsolja/margarin tills den är genomskinlig.
5. Blanda lök, ströbröd, kryddor, och mandel.
6. Bred mandeltäcket över fisken.
7. Stek i ugnen i 175 °C i 20–30 min.

Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.

Torsdag

Lunch



Pannkakor med keso, bär och blandade nötter

Grönsaksstavar med böndipp



Ingredienser

4 portioner

Pannkakor

Vetemjöl	3 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Standardmjölk 3%	6 dl
Ägg	3 st
Rapsolja/margarin	3 msk

Keso, bär, blandade nötter

Keso	2 dl
Hallon, djupfr.	200 g
Jordgubbar, djupfr.	200 g
Valnötter, hasselnötter, sötmandel & solrosfrön	100 g

Tillagning

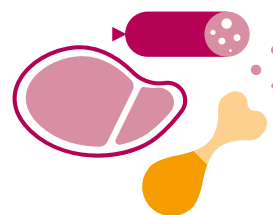
1. Blanda mjöl och salt i en skål.
2. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn smet.
3. Häll i resten av mjölken under vispning.
4. Tillsätt äggen.
5. Vispa försiktigt till en slät smet.
6. Tillsätt fett i smeten, då behövs inget extra fett vid gräddningen.
7. Hetta upp stekpannan.
8. Häll i knappt 1 dl smet och sänk värmen. När ytan stelnat vänder man pannkakan. Färgen ska vara ljusgulbrun.
9. Rör om i smeten då och då under gräddningen, annars sjunker mjölet till botten.

Till servering

Keso, bär och blandade nötter.
Grönsaksstavar med böndipp.

Färsbiff med potatis, svampsås och broccoli

Råriven morot och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Potatis 1 kg
Broccoli 200g

Färsbiffar

Nötfärs 12% 400 g
Ströbröd 4 msk
Vatten 1,5 dl
Gul lök 1 st
Ägg 1 st
Salt med jod 1 tsk
Svartpeppar malen 1 krm
Rapsolja/margarin 3 msk

Svampsås

Rapsolja 2 msk
Gul lök 1 st
Champinjoner 200 g
Vatten 1 dl
Chilisås 1,5 msk
Mellanmjölk 1,5% 2 dl
Matlagningsgrädde 15% 1 dl
Maizenamjöl 1 msk
Salt med jod 0,5 tsk
Svartpeppar malen 1 krm
Persilja fryst 1 msk

Tillagning

1. Koka potatis
2. Koka broccoli.

Färsbiffar

1. Riv eller hacka löken fint.
2. Blanda ströbröd och vatten.
3. Låt det svälla i 10 minuter.
4. Tillsätt färs, ägg, peppar och lök.
5. Rör till smeten är blandad.
6. Forma smeten till jämna biffar eller köttbullar och lägg dem på ett vattensköljt skärbräde.
7. Hetta upp en stekpanna med matfett och stek dem gyllenbruna.
8. Minska värmen och efterstek köttbullar ca 3–5 minuter och biffar ca 7–8 minuter.

Svampsås

1. Gör en redning av mjölet och lite av mjölken.
2. Fräs lök, och svamp i raps/margarin.
3. Tillsätt vatten, chilisås, mjölk, grädde och kryddor.
4. Koka upp.
5. Tillsätt redningen under omrörning.
6. Koka 5 minuter.
7. Strö persilja över vid serveringen.

Till servering

Rårivna morötter och vinägrett.

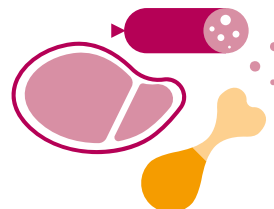
Fredag

Lunch



Stuvade makroner med stekt mager korv och gröna ärter

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Gröna ärter 200 g

Stuvade makaroner

Vatten 8 dl

Makaroner 6 dl

Mellanmjölk 1,5% 8 dl

Salt mjöd 0,5 tsk

Muskotnöt hel 1 krm

Vitpeppar malen 1 krm

Stekt falukorv

Falukorv mager 400 g

Rapsolja 1,5 msk

Tillagning

1. Koka ärterna.
2. Skär korven i skivor och stek i stekpanna.
3. Koka upp vatten och salt.
4. Lägg i makaronerna under omrörning och låt koka, späd med mjölk tills makaronerna är mjuka och stuvningen har lagom konsistens.
5. Smaka av med salt, peppar och muskot.

Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.

Falafel med tabbouleh och yoghurtsås

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Falafel, djupfr. 500g

Tabbouleh

Bulgur 3 dl

Vatten 5 dl

Grönsaksbuljong 1 tärning

Vitpeppar malen 1 krm

Olivolja 1 msk

Rödlök 1,5 st

Vitlök 1 klyfta

Gurka 0,5 st

Kvisttomat 5 st

Bladpersilja 2 dl

Mynta färsk 1 dl

Citron 1,5 st

Salt med jod 0,5 tsk

Svartpeppar malen 1 msk

Yoghurtsås

Matlagingsyoghurt 10% 2 dl

Majonnäs 0,5 dl

Vitlök 1 klyfta

Salt med jod 1 tsk

Svartpeppar malen 1 krm

Tillagning

Falafel

Lägg den djupfrysta falafeln i en ugnssäker form och värm i ugn i ca 20 minuter i 225 grader. Eller värm i stekpanna med lite olja.

Tabbouleh

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen, med vatten och buljongtärning.
2. Låt svalna.
3. Skär bort de grova stjälkarna på persilja och mynta och finhacka resten.
4. Skala och finhacka löken.
5. Tärna tomaterna och gurkan.
6. Pressa citron och blanda alla ingredienser med bulgur. Krydda med salt och peppar.

Yoghurtsås

1. Blanda matyoghurt 10% med majonnäs.
2. Rör ner pressad vitlök.
3. Smaka av med salt och peppar.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett

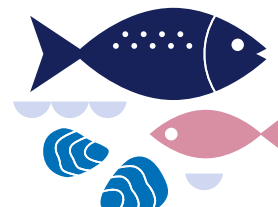
Lördag

Lunch



Makrill i tunnbröd med kokt potatis, ägg och rödlök

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Potatis	4 st
Salt med jod	2 krm
Ägg	2 st
Rödlök	1 st
Dill fryst	1 msk
Bordsmargarin lätt 40%	40 g
Makrill i tomatsås	240 g
Tunnbröd mjukt	4 st

Tillagning

1. Koka potatisen och låt den svalna.
2. Hårdkoka äggen och låt dem kallna.
3. Smöra tunnbrödet.
4. Skiva och fördela den kalla potatisen och det kokta ägget i tunnbrödet.
5. Strö hackad rödlök och dill över.
6. Lägg makrill i tomatsås ovanpå.
7. Rulla till en klämma.

Till servering

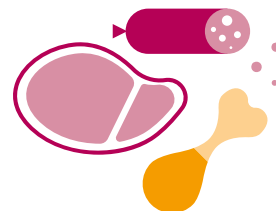
Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett

Middag



Marockansk köttgryta med fullkornscouscous

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	4 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Högrev nöt, tärnat	400 g
Tomatpuré	1 dl
Citronjuice koncentrerad	1 tsk
Kanel malen	2 tsk
Koriander malen	1 tsk
Köttbuljong	1,5 tärning
Oregano torkad	1 tsk
Vatten	4 dl
Fullkornscouscous	3 dl

Tillagning

1. Koka fullkornscouscousen.
2. Skala och grovhacka gul lök och vitlöksklyftor.
3. Blanda ihop kryddor.
4. Hetta upp en stor kastrull eller gryta med rapsolja/margarin. Bryn köttet väl.
5. Tillsätt lök, vitlök och kryddblandning och fräs ytterligare några minuter.
6. Tillsätt tomatpuré, vatten och fond/ buljong. Blanda runt och lägg på ett lock. Låt grytan stå och småputtra i 1 timme. Rör om lite då och då.
7. Tillsätt citronjuicen i grytan. Smaka av med mer kryddor och salt.

Till servering

Sallad med vitkål, morötter, paprika och vinägrett.

Söndag

Lunch



Pasta med svamp- och squashesås

Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Vatten	2 liter
Pasta	280 g
Salt med jod	2 tsk
Rapsolja/margarin	2 msk
Champinjoner	160 g
Squash/Zucchini	160 g
Gul lök	1 st
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Majsstärkelse	1 msk
Matlagningsgrädde 15%	2 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	2 dl

Tillagning

1. Koka pastan.
2. Fräs lök och svamp i rapsolja/margarin utan att det tar färg.
3. Skär squashen i strimlor.
4. Tillsätt squashen.
5. Häll på grädden.
6. Smaka av med salt.
7. Red eventuellt med majsstärkelsen och koka några minuter.

Till servering

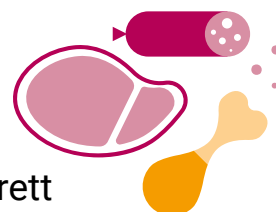
Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Middag



Flygande Jakob kycklinggratäng med jordnötter, kokt ris

Blandade gröna sallatsblad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Banan	2 st
Kycklingfilé	4 st
Långkornigt ris	3 dl
Sås	
Chilisås	0,5 dl
Svartpeppar malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Jordnötter saltade	1 dl
Matlagningsgrädde 15%	1 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	1 dl

Tillagning

1. Koka riset.
2. Strimla kycklingen och bryn den i rapsolja/margarin. Smaksätt med salt och peppar.
3. Fördela kyckling i en smord ugnsfast form.
4. Skiva banan över kycklingen.
5. Blanda ingredienserna till såsen.
6. Häll såsen över kycklingen.
7. Grädda i 175–200 °C i ca 25 minuter.
8. Servera med jordnötter.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.