



Vecka 2

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 koldioxidequivallenter (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



Mustig böngryta med grönsaker, ris och gräddfil



Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett

Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Rotselleri	180 g
Morot	2 st
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Vatten	4 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Gröna ärter frysta	1,5 dl
Paprika grön	1 st
Röda bönor burk	4 dl
Mejram torkad	1 tsk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar malen	2 krm
Hårdost 17%, riven	2 dl
Långkornigt ris	3 dl
Gräddfil	2dl

Tillagning

1. Koka riset
2. Skölj de konserverade kokta bönorna med vatten i ett durkslag.
3. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
4. Skala morötter, rotselleri och skär i bitar.
5. Skölj och dela paprikan i bitar.
6. Fräs lök, morötter och rotselleri med fett i en gryta.
7. Tillsätt vatten, grönsaksbuljongtärning och kryddor.
8. Låt koka ca 10–15 minuter.
9. Tillsätt därefter paprika, röda bönor och gröna ärter.
10. Koka upp och låt koka någon minut tills paprikan är mjuk.
11. Smaka av med eventuellt mer kryddor.
12. Servera med riven ost och gräddfil.

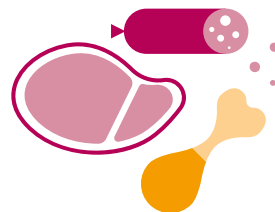
Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrö och vinägrett.



Gulaschsoppa med gräddfil

Lantbröd med färskost och paprika
Grönsaksstavar med böndipp



Ingredienser

4 portioner

Nötkött tärnat färskt	300 g
Vatten	6 dl
Köttbuljong	1 tärning
Tomater krossade	1 dl
Tomatpuré	2 msk
Vitlök	1 klyfta
Paprikapulver	1 msk
Kummin malen	1 tsk
Mejram torkad	1 tsk
Salt med jod	1 tsk
Persilja fryst	1 msk
Gul lök	2 st
Paprika, röd	1 st
Potatis, tärnad	4 st
Rapsolja/margarin	2 tsk
Gräddfil	1 dl

Tillagning

1. Skala och hacka löken.
2. Fräs löken glansig i margarin i en gryta.
3. Strö över paprikapulver och tillsätt vatten.
4. Skär köttet i små bitar.
5. Tillsätt kött, buljongtärningar, pressad vitlök, krossade tomater, tomatpuré och övriga kryddor i grytan.
6. Låt soppan koka under lock i 30 minuter.
7. Skala och skär potatisen i bitar. Lägg den i grytan och koka ytterligare 15 minuter, tills potatisen är mjuk.
8. Skär paprikan i bitar och rör ner dem när det återstår 5 minuter.
9. Toppa med gräddfil och strö över persilja vid servering.

Till servering

Lantbröd med färskost och paprika.
Grönsaksstavar med böndipp.

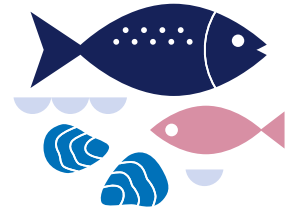
Tisdag

Lunch



Fisk- och broccoligratäng med räkor, dill och pressad potatis

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Sejfilé	600 g
Potatis	1 kg
Morot	1 st
Rödlök	0,5 st
Broccoli fryst	160 g
Salt med jod	1 tsk
Vitpeppar malen	1 krm

Sås

Rapsolja/margarin	3,5 msk
Vetemjöl	2 msk
Lättmjölk 0,5%	3 dl
Matlagningsgrädde 15%	2 dl
Citron	0,5 st
Dill fryst	1 dl
Räkor burk utan lag	150g

Tillagning

1. Koka potatisen
2. Ringla rapsolja/margarin i en ugnsfast form.
3. Lägg tinad fisk i botten, salta och peppra.
4. Lägg skivad morot, hackad rödlök och broccoli på fisken.
5. Koka en sås av rapsolja/margarin, vetemjöl, mjölk och grädde. Smaksätt med citron och dill.
6. Häll såsen över fisk och grönsaker.
7. Gratinera i ugnen i 175°C 20–25 min.
8. Pressa potatisen
9. Strö räkor över gratängen direkt då den kommer ur ugnen.

Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.



Pasta rosso med mild tomatsås och marinerade bönor



Morotssallad med äpple och russin

Ingredienser

4 portioner

Pasta rosso

Pasta	280 g
Rapsolja	2 tsk
Gul lök	0,25 st
Vitlök	1 klyfta
Morot färsk	0,5 st
Tomater krossade	1 dl
Vatten	1 msk
Chilisås	1 msk
Färskost light	2 msk
Salt med jod	1,5 tsk
Svartpeppar malen	1 krm

Marinerade bönor

Paprika, röd	0,5 st
Blandade kokta bönor	1 dl
Ruccolasallad	12 g
Rapsolja	1 tsk
Vitvinsvinäger	0,5 tsk

Tillagning

Pasta rosso

1. Koka pastan.
2. Bryn grönsaker i rapsolja.
3. Häll i vatten och krossade tomater och chilisås.
4. Koka tills grönsakerna är nätt och jämnt mjuka.
5. Smaka av med färskost, salt och peppar.

Marinerade bönor

1. Skölj bönor från burk/tetra i kallt vatten och låt dem rinna av.
2. Dela och tärna paprikan i små bitar.
3. Skölj ruccolasalladen.
4. Blanda bönor, tärnad paprika och ruccolasallad.
5. Blanda rapsolja och vinäger, smaksätt med salt och peppar.

Till servering

Morotssallad med äpple och russin.

Onsdag

Lunch



Indisk linsgryta med spenat, ris och naanbröd

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Chilifrukt	0,5 st
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Tomater krossade	3 dl
Ingefära färsk	2 tsk
Kanel malen	2 tsk
Kardemumma malen	1 tsk
Gurkmeja	2 tsk
Bladspenat	60 g
Röda linser torkade	2 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Kokosmjölk light	2,5 dl
Långkornigt ris	3 dl
Naanbröd	4 st

Tillagning

1. Koka riset.
2. Finhacka chilin.
3. Skala och hacka löken i bitar.
4. Fräs löken, chilin och kryddorna i rapsolja/margarin i en gryta.
5. Pressa i vitlöken och tillsätt linser, krossade tomater, buljongtärning och kokosmjölk.
6. Koka upp och låt koka ca 10 minuter eller enligt anvisningen på linsförpackningen.
7. Smaka av grytan med salt och peppar och vänd sist ner spenaten.

Till servering

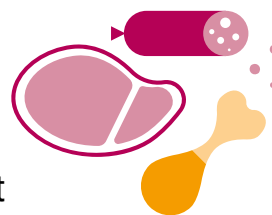
Naanbröd.

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.



Grönsakswok med kyckling, cashewnötter och äggnudlar

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Vitlök	1 klyfta
Chilifrukt	4 g
Citronjuice koncentrerad	4 tsk
Morot	2 st
Vitkål	400 g
Ingefära färsk	1 msk
Blomkålshuvud	0,5 st
Brocolibuketter frysta	250 g
Purjolök	0,5 st
Paprika grön	1 st
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Japansk soja	2 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	1 krm
Kycklinglårfilé	400 g
Cashewnötter	120 g
Äggnudlar	200 g

Marinad

Japansk soja	0,5 dl
Honung	1 tsk

Tillagning

1. Koka äggnudlarna
2. Skär kycklingen i strimlor.
3. Blanda marinad av japansk soja och honung i en skål och lägg i den strimlade kycklingen. Låt det ligga medan grönsakerna förbereds.
4. Skala och finhacka vitlök, chilifrukt och riv ingefära.
5. Skala morötter och skär dem i tunna stavar eller halvmånar.
6. Strimla vitkålen.
7. Skär/bryt blomkål och broccoli i små buketter.
8. Snitta, skölj och skiva purjolöken.
9. Skär paprika i strimlor/bitar.
10. Hetta upp en wok/stekpanna och stek det strimlade kycklingköttet.
11. När köttet är genomstekt, ta upp och lägg det åt sidan.
12. Hetta upp rapsolja/margarin i pannen och låt vitlök, ingefära och chili fräsa i några minuter.
13. Lägg i grönsakerna och stek dem tills de är nätt och jämnt mjuka.
14. Blanda grönsaksbuljong, soja och citronjuice och häll över grönsakerna.
15. Vänd ner det stekta kycklingköttet och låt bli varmt.
16. Servera genast tillsammans med cashewnötter och äggnudlar.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Torsdag

Lunch



Tomatsoppa med basilikacrème

Mjukt fullkornsbröd med kesoröra och valnötter
Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Tomatsoppa

Tomater hela, brk	400 g
Vitlök finhackad	2 klyftor
Gul lök	1 st
Grönsaksbuljong	1 tärning
Strösocker	1 tsk
Olivolja	0,5 dl
Tomatpuré	2 msk
Vatten	5 dl
Matlagningsgrädde 15%	0,5 dl
Matlagningsgrädde, vegetabilisk 15%	0,5 dl
Kvisttomat	4 st

Basilika crème

Basilika fryst	1,5 dl
Crème Fraiche lätt	1 dl
Salt m jod	2 krm
Svartpeppar malen	1,00 krm
Vita bönor burk	1,50 dl

Tillagning

Tomatsoppa

1. Skala och hacka löken och fräs den i lite olja.
2. Skär de färska tomaterna i små tärningar.
3. Blanda lök, tomater, färska tomater, tomatpuré, socker, grönsaksbuljongtärningen, matlagningsgrädde och vatten i en rejäl kastrull.
4. Låt koka ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

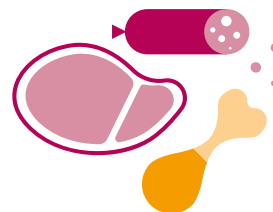
Basilika crème

1. Häll av vätskan från 1 burk vita bönor och skölj dem.
2. Mixa bönor med basilika och crème fraiche.
3. Smaka av med salt och peppar.

Till servering

Mjukt fullkornsbröd med kesoröra och valnötter.
Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.

Persiljestekt fläskytterfilé med ugnstostade rotsaker, kall äpple- och currysås



Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett

Ingredienser

4 portioner

Persiljestekt fläskytterfilé

Fläskytterfilé	600 g
Rapsolja/margarin	1 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Persilja fryst	0,5 dl
Svartpeppar malen	1 tsk

Ugnstostade rotsaker

Rapsolja	1 msk
Morot färsk	3 st
Potatis	8 st
Palsternacka	2 st
Salt m jod	0,5 tsk
Rotselleri	100 g
Svartpeppar malen	1 krm
Timjan torkad	1 tsk

Kall äpple- och currysås

Matlagningsyoghurt 10 %	2 dl
Curry	0,5 msk
Äppelmos lättsockrad	1 msk
Äpple	0,5 st

Tillagning

Persiljestekt fläskytterfilé

1. Skär köttet i ca 1 1/2 cm tjocka skivor.
2. Vänd köttet i persiljan, salta och peppra köttet.
3. Stek i rapsolja/margarin i en stekpanna ca 3 minuter på varje sida.

Ugnstostade rotsaker

1. Skala och skär rotfrukterna i jämnstora bitar.
2. Lägg allt på en plåt.
3. Ringla över rapsolja, salta och krydda.
4. Rosta i ugnen i 225°C tills rotsakerna är mjuka och fått fin gyllenbrun färg, ca 30 minuter.

Kall äpple- och currysås

Blanda rivet äpple, äppelmos och curry med matlagningsyoghurt.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Fredag

Lunch



Nudelwok med grönsaker och jordnötter

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2,5 msk
Äggnudlar	200 g
Vatten	8 dl
Salt med jod	0,5 tsk
Vitlök	1 klyfta
Chilifrukt	4 g
Citronjuice koncentrerad	4 tsk
Ägg	2 st
Böngroddar	2 dl
Morot	4 st
Vitkål	400 g
Jordnötter saltade	1,2 dl

Tillagning

1. Koka nudlarna.
2. Skala morot och skär morot och vitkål i strimlor
3. Hetta upp oljan och fräs grönsakerna.
4. Lägg till nudlar.
5. Tillsätt finhackad vitlök och chili samt citronjuice och uppvispat ägg.
6. Smaka av och strö över hackade jordnötter.

Till servering

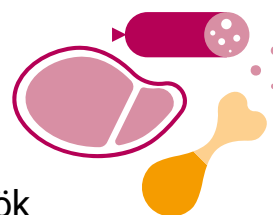
Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

Middag



Tortilla med tacofärs, gräddfil och tomatsalsa

Isbergssallad, tomat, gurka, majs, paprika, avokado och rödlök



Ingredienser

4 portioner

Tacofärs

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Nötfärs 12%	300 g
Taco kryddmix	28 g
Vatten	1 dl
Tortillabröd	4 st
Majschips	100 g
Gräddfil	2,5 dl
Tacosås	1 ¼ dl

Tillagning

1. Stek färsen, krydda med tacokrydda och tillsätt vatten.
2. Koka till torr konsistens.

Till servering

Gräddfil och tacosås.

Tortillabröd och majschips.

Isbergssallad, tomat, gurka, majs, paprika, avokado och rödlök.

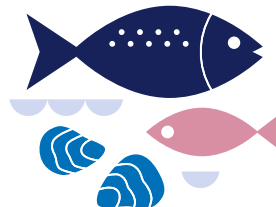
Lördag

Lunch



Bakad potatis, kesoröra med ägg och kaviar

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Bakpotatis 4 st

Kesoröra

Keso naturell 4 dl

Ägg 2 st

Kaviar mild 1 dl

Tillagning

Bakpotatis

1. Tvätta potatisen och gör några stick med en provsticka i varje potatis.
2. Lägg potatisarna i en ugnsfast form eller direkt på ugnsgallret i mitten av ugnen.
3. Baka potatisen i ugn i 200–225° tills den är mjuk.

Kesoröra med ägg och kaviar

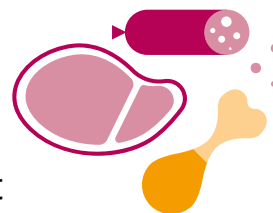
Blanda keso, kaviar och kokt hackat ägg.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

Kycklingklubba med klyftpotatis och ratatouille

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Kycklingklubba

Kycklingklubba fryst	800 g
Rapsolja	1 msk
Svartpeppar malen	1 krm
Vitlök	1 klyfta
Honung flytande	2 msk
Ingefära malen	2 tsk

Klyftpotatis

Rapsolja/margarin	2 msk
Potatis	800 g
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar malen	1 krm

Ratatouille

Rapsolja/margarin	2 msk
Aubergine	160 g
Squash/Zucchini grön	200 g
Tomater krossade	1,5 dl
Tomatpuré	1 msk
Lagerblad	1 st
Gul lök	2 st
Vitlök	3 klyftor
Paprika, röd	1 st
Paprika gul	1 st
Persilja fryst	1 msk
Vitpeppar malen	1 krm
Salt med jod	1 tsk

Tillagning

1. Lägg kycklingklubborna i ugnsfast form.
2. Pressa vitlöken.
3. Blanda alla ingredienserna med oljan.
4. Pensla kycklingarna med oljeblandningen.
5. Stek i 175 °C ugn i ca 30 minuter, tills kycklingen är genomstekt.

Klyftpotatis

1. Sätt ugnen på 200°C .
2. Skrubba och dela potatisen i ganska stora klyftor.
3. Skölj av potatisklyftorna blanda med raps/margarin.
4. Krydda med salt och peppar.
5. Välj en stor plåt/långpanna så att alla potatisklyftorna kan ligga fritt.
6. Rosta potatisen i mitten i ugnen ca 30 minuter, tills de är mjuka med lite tuggmotstånd och har fått fin färg.
7. Vänd potatisklyftorna försiktigt med jämna mellanrum – minst två, tre gånger under tiden i ugnen.

Ratatouille

1. Dela och kärna ur paprikorna.
2. Skala och skiva gul lök.
3. Skär squash och aubergine i bitar.
4. Hetta upp raps/margarin i en gryta.
5. Fräs först lök och paprika, tillsatt tomatpurén.
6. Blanda ner övriga grönsaksbitar, krossade tomater och vatten.
7. Tillsätt pressad vitlök och lagerblad.
8. Koka under lock på svag värme ca 15 minuter.
9. Ta av locket och låt röran koka ytterliga ca 10 minuter på högre värme tills den blir tjock.
10. Smaka av med salt och peppar och tillsatt hackad persilja.

Till servering

Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

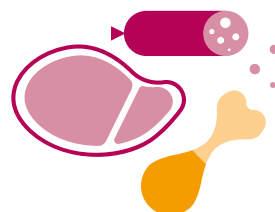
Söndag

Lunch



Moussaka med blomkål

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Nötfärs 15%	250 g
Tomater krossade	2 dl
Tomatpuré	1 msk
Italiensk Salladskrydda	0,5 tsk
Svartpeppar malen	2 krm
Kanel malen	2 krm
Potatis	800 g
Timjan torkad	2 krm
Blomkål	200 g

Ostsås

Mellanmjölk 1,5%	3 dl
Vitpeppar malen	1 krm
Hårdost 17%	3 dl
Majsstärkelse	2,5 msk
Salt med jod	2 krm
Matlagningsgrädde 15%	2 dl

Tillagning

1. Koka blomkålen
2. Skala och skiva potatisen.
3. Fräs lök, pressad vitlök och färs i raps/margarin i en gryta.
4. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré och kryddor.
5. Koka sakta i 10 minuter.
6. Gör en redning av mjölet och lite av mjölken.
7. Koka upp mjölken och vispa i redningen.
8. Smaka av med salladskrydda, svartpeppar, kanel, och timjan.
9. Koka 5 minuter.
10. Rör ner hälften av osten och låt den smälta i såsen.
11. Varva potatis, köttfärsås och ostsås i en smord form.
12. Avsluta med ett lager sås och strö över osten.
13. Grädda i 175°C, 45–60 minuter.

Till servering

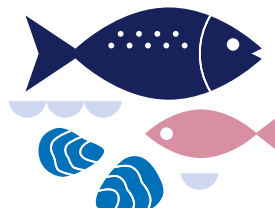
Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.

Middag



Ugnsbakad lax med pesto, pressad potatis och sockerärter

Isbergssallad, tomater och rapsolja



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Laxfilé	600 g
Vitpeppar malen	1 krm
Salt m jod	1 krm
Pesto grön	1 dl
Potatis	1 kg
Sockerärter	240 g

Tillagning

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka potatis och sockerärter. Pressa potatisen.
3. Skär laxfilén i 4 bitar. Salta och peppra.
4. Lägg laxen i en smord ugnssäker form.
5. Bred ett lager pesto på varje laxbit.
6. Stek laxen i mitten av ugnen ca 15 min tills den är genomstekt och fått fin färg.

Till servering

Isbergssallad, tomat och olja.