



Vecka 3

Vad ska vi äta i dag?

Konsumentverkets nya, lite mer klimatmedvetna matsedel

Ett samarbete mellan:

Konsument
verket • KO



Livsmedelsverket

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 koldioxidekvivalenter (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



Grönsakslasagne med keso

Grön linssallad med äpple, spenat och rucola



Ingredienser

4 portioner

Grönsaksröra

Rapsolja	1 msk
Spenat fryst	240 g
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomater krossade	2 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Svartpeppar malen	1 krm
Timjan torkad	1 tsk
Oregano torkad	1 tsk
Morot	2 st
Lasagneplattor	10 st

Béchamelsås

Margarin flytande	1 msk
Vetemjöl	1 msk
Standardmjölk 3%	4 dl
Salt m jod	1 tsk
Vitpeppar malen	1 krm
Keso naturell	2 dl
Hårdost 17%, riven	3 dl

Tillagning

Grönsaksröra

1. Tina spenaten.
2. Skala och hacka vitlöken.
3. Riv morötterna grovt.
4. Fräs lök, vitlök och morötter utan att de får färg.
5. Tillsätt krossade tomater, spenat och grönsaksbuljong.
6. Låt såsen koka några minuter.
7. Krydda.

Béchamelsås

1. Fräs samman margarin och mjöl.
2. Späd med mjölk.
3. Tillsätt salt och peppar och låt koka i 5 minuter.
4. Blanda i keson. Späd såsen med mjölk om den blir för tjock.
5. Varva sås, grönsaksröra, lasagneplattor och spenat i en smord ugnssäker form. Börja och avsluta med béchamelsås.
6. Strö över riven ost.
7. Gratinera i 200°C ca 30 minuter.

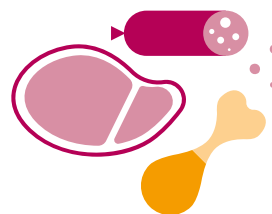
Till servering

Linssallad med äpple och spenat, rucola.



Citronkyckling med ugnsrostade rotfrukter och svamp

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Citronkyckling

Rapsolja	2,5 msk
Kycklingfilé	3 st
Citron	1,5 st
Salt m jod	1 tsk
Vitpeppar malen	1 krm
Dragon torkad	1 msk
Japansk soja	2 tsk

Ugnsrostade rotfrukter och svamp

Olivolja	2 msk
Morot färsk	2 st
Potatis	8 st
Palsternacka	200 g
Champinjoner	120 g
Rödbetor färska	2 st
Franska örtekryddor	2 tsk
Salt m jod	1 tsk

Tillagning

Citronkyckling

1. Dela kycklingen och lägg i en skål, blanda ner rivet citronskal, citronsaft, soja och dragon. Täck över skålen och låt stå en stund.
2. Stek kycklingdelarna i het stekpanna ca 8 minuter på varje sida. Stick med en provsticka i kycklingen för att kontrollera att den är genomstekt. Kötsaften ska vara klar och inte rosafärgad.
3. Krydda med salt och peppar.

Ugnsrostade rotfrukter och svamp

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och skär potatis och rotfrukter i 2–3 cm stora bitar.
3. Skär den färska svampen i bitar.
4. Lägg allt på en bakpappersklädd plåt eller i en ugnssäker form. Ringla över rapsoljan. Krydda salt, peppar och franska örtekryddor. Blanda runt.
5. Rosta i ugn tills rotfrukterna är mjuka och fått en gyllenbrun yta, ca 30 minuter.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

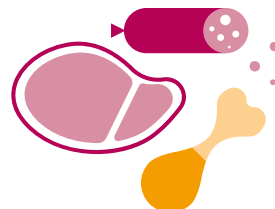
Tisdag

Lunch



Köttfärslimpa med potatis och skysås

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Potatis 1 kg

Köttfärslimpa

Nötfärs 12% 400 g

Ströbröd 2 msk

Vatten 1,4 dl

Ägg 1 st

Salt med jod 1 tsk

Svartpeppar malen 1 krm

Gul lök 1 st

Rapsolja/margarin 2 msk

Skysås

Köttbuljong 0,5 tärning

Vatten 5 dl

Vitpeppar malen 1 krm

Japansk soja 1 tsk

Majsstärkelse 2 msk

Tillagning

Koka potatis.

Köttfärslimpa

1. Riv eller hacka löken fint.
2. Blanda ströbröd och vatten.
3. Låt det svälla i 10 minuter.
4. Tillsätt färs, ägg, salt, peppar och lök.
5. Rör tills smeten är blandad.
6. Forma färsen till en knubbig limpa.
7. Lägg köttfärslimpan i en ugnssäker form.
8. Sätt in formen mitt i ugnen i 200 grader och stek 30–40 minuter beroende på köttfärslimpan tjocklek.

Skysås

1. Koka upp vatten och buljong.
2. Gör en redning av lite vatten och majsstärkelse och vispa i.
3. Låt koka 5 min.
4. Smaka av med salt, peppar och soja.

Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.



Rotsaksraggmunk med lingon

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Palsternacka	2 st
Morot	2 st
Rotselleri	300 g
Vetemjöl	1 dl
Salt med jod	1 tsk
Mellanmjölk 1,5%	2,5 dl
Ägg	3 st
Rapsolja/margarin	2 msk
Lingonsylt	1 dl

Tillagning

1. Blanda mjöl och salt i en skål.
2. Tillsätt hälften av mjölken och vispa ihop till en slät smet.
3. Vispa i resten av mjölken och tillsätt ägg.
4. Skala och riv rotfrukterna fint.
5. Blanda ner rotfrukterna i smeten.
6. Hetta upp stekpannan med rapsolja/margarin, låt fettet bli lite ljusbrunt.
7. Lägg i ca 1/2 dl smet per raggmunk och bred ut dem i pannen.
8. Grädda några minuter på varje sida, på svag till medelstark värme.
9. Servera med lingonsylt.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

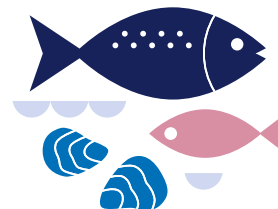
Onsdag

Lunch



Fisk på grönsaksbädd med ris

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Koljafilé	600 g
Långkornigt ris	3 dl
Sommargrönsaker	320 g
Rapsolja/margarin	2 msk
Hårdost 17%, riven	2 dl

Sås

Standardmjölk 3%	3 dl
Vatten	2 dl
Majsstärkelse	2 msk
Fiskbuljong	0,5 tärning
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	0,5 krm

Tillagning

1. Sätt ugnen på 225°C
2. Koka riset.
3. Ringla olja i en ugnsfast form och lägg i djupfrysta sommargrönsaker.
4. Lägg fiskfiléer ovanpå grönsakerna.
5. Koka såsen och häll över fisken och grönsakerna.
6. Smaka av med salt och peppar.
7. Strö över osten.
8. Gratinera mitt i ugnen ca 20 min.

Till servering

Grönsallad med morotstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Middag



Kryddig quornfilé med klyftpotatis

Tomatsallad med haricots verts och vinägrett

Smaksatt lätt crème fraiche



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Salt med jod	0,5 tsk
Tandoori kryddblandning	3 tsk
Kardemumma malen	1 tsk
Quornfilé	8 st
Potatis	800 g

Tillagning

1. Skär potatisen i klyftor som fördelas på en plåt. Salta och ringla lite olja över och rosta i ugnen ca 30 min tills potatisen fått fin färg
2. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
3. Fräs lök och tandoorikrydda i rapsolja/margarin.
4. Tillsätt kardemumma, quornfilé och vitlök.
5. Låt alltsammans fräsa i några minuter
6. Smaka av med salt och peppar.

Till servering

Smaksatt lätt crème fraiche.

Tomatsallad med haricots verts.

Torsdag

Lunch



Potatis- och purjolökssoppa

Mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika
Morotsstavar



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Potatis	5 st
Gul lök	1 st
Purjolök	2 st
Vatten	3 dl
Grönsaksbuljong	1,5 tärning
Svartpeppar malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Mellanmjölk 1,5%	4 dl
Matlagningsgrädde 15%	1 dl

Knaprigt strössel

Surdegsbröd	60 g
Citronskal rivet	0,5 msk
Grönkål	40 g
Rapsolja	1 msk

Tillagning

1. Skala och skär potatisen i skivor.
2. Skala och finhacka den gula löken.
3. Snitta, skölj och skär purjolöken i tunna skivor.
4. Fräs potatis, lök och purjolök i rapsolja/margarin under några minuter.
5. Tillsätt vatten och buljong.
6. Låt soppan koka tills potatisen är mjuk.
7. Vispa soppan slät med mixer eller visp.
8. Tillsätt mjölk och matlagningsgrädde.
9. Smaka av med salt och peppar.

Knaprigt strössel

1. Smula dagsgammalt bröd.
2. Riv eller finhacka grönkål.
3. Stek brödsulor och grönkål i rapsolja.
4. Ta upp och blanda med rivet citronskal
5. Grädda surdegskrutonger, citronskal, strimlad grönkål och rapsolja i ugnen 200°C.
6. Strö krutongerna över soppan vid servering.

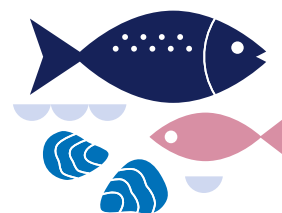
Till servering

Mjukt fullkornsbröd med hummus och paprika.
Morotsstavar.



Pasta med citronsmakande laxsås och gröna ärter

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Vatten	2 dl
Rapsolja/margarin	1,5 msk
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Laxfilé	500 g
Citronjuice	1 msk
Fiskbuljong	0,5 tärning
Matlagningsvin vitt	1,2 dl
Crème Fraiche lätt	2 dl
Saffran	0,5 g
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	1 krm
Pasta	280 g
Gröna ärter	200 g

Tillagning

1. Koka pasta och koka ärter
2. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
3. Fräs löken i rapsolja/margarin.
4. Tillsätt matlagningsvin, buljong och vatten. Låt koka utan lock i 10 minuter.
5. Sila såsen.
6. Rör ner crème fraiche och låt såsen koka upp.
7. Tillsätt citronjuice, smaka av med salt och peppar.
8. Skär laxen i stora tärningar.
9. Lägg laxbitarna i såsen och låt koka ett par minuter.
(Passa så att laxen inte kokar sönder)

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

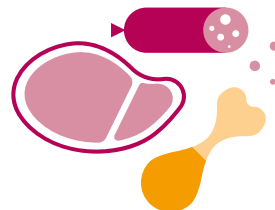
Fredag

Lunch



Kycklingköttbullar med potatis, sås och kokt blomkål

Lingonsylt. Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Kycklingköttbullar, frysta 400 g
Potatis 1 kg
Blomkål 400 g

Sås

Köttbuljong 0,5 tärning
Vatten 2 dl
Vetemjöl 0,5 dl
Matlagningsgrädde 15% 2 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15% 2 dl
Vitpeppar malen 0,5 krm
Salt med jod 0,5 tsk
Japansk soja 1 tsk

Tillagning

1. Koka potatis och blomkål.
2. Värm köttbullarna enligt anvisningar på förpackningen.

Sås

1. Koka upp vatten och buljong.
2. Rör ut mjölet i ca 1 dl av grädden till en klimpfri redning.
3. Häll i redningen i buljongen under omrörning.
4. Tillsätt resten av grädden och låt koka i ca 3–4 minuter.
5. Smaksätt med soja, salt och peppar.

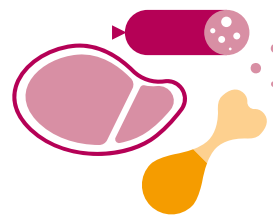
Till servering

Lingonsylt.

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Pizza

Rårivna morötter och vitkålssallad



Ingredienser

4 portioner

Pizzadeg

Jäst färsk	25 g
Vatten	2,5 dl
Olivolja	2 msk
Vetemjöl	7 dl
Salt med jod	0,5 tsk

Tomatsås med vitlök

Vitlök	1 klyfta
Rapsolja	2 tsk
Tomater krossade	2 dl
Tomatpuré	2 msk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Oregano torkad	1 msk
Basilika fryst	1 msk
Gul lök	1 st

Topping

Champinjoner	
burk skivad utan lag	0,80 dl
Fläskbog rökt, strimlad	100 g
Gröna oliver med kärnor	8 st
Hårdost 17%, riven	1,5 dl

Tillagning

Pizzadeg

1. Smula jästen i en bunke.
2. Värm vattnet till 37°C.
3. Rör ut jästen med vattnet
4. Tillsätt olja, salt och mjöl och arbeta ihop till en deg.
5. Låt degen jäsa övertäckt ½-1 timme.
6. Dela degen i bitar.
7. Kavla ut till lämplig storlek.
8. Lägg på plåt med bakplåtspapper.
9. Lägg på tomatsås och topping och grädda i 15–25 minuter i 225 °C.

Tomatsås med vitlök

1. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
2. Fräs löken i olja.
3. Tillsätt krossade tomater, tomatpuré och kryddor.
4. Koka 10–15 minuter.
5. Smaka av.

Till servering

Rårivna morötter.
Vitkålssallad.

Lördag

Lunch



Tortellini med tomatsås och kokt broccoli

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Tortellini	8 dl
Broccoli	200 g

Tomatsås

Rapsolja/margarin	2 msk
Blekselleri	60g
Vitlök	1 klyfta
Gul lök	1 st
Paprika, röd	0,5 st
Paprikapulver	1 tsk
Tomater krossade	2 dl
Lagerblad	1 st
Vatten	1,20 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Tomatpuré	1,5 msk
Svartpeppar malen	1 krm
Basilika fryst	1 msk
Tabasco	0,5 krm
Riven ost	50 g

Tillagning

Koka tortellinin enligt anvisning på förpackningen.

Koka broccolin.

Tomatsås

1. Skär bleksellerin i småbitar.
2. Fräs hackad lök och blekselleri i olivolja.
3. Tillsätt vitlök, paprikapulver, gul och röd paprika, krossade tomater, lagerblad, vatten, fond och tomatpuré.
4. Smaksätt med salt, peppar, basilika och låt såsen koka ca 10–15 minuter.
5. Smaksätt med lite tabasco.
6. Strö över riven ost vid servering.

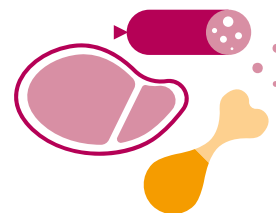
Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.



Kycklingklubba med apelsincouscous

Blandade gröna blad med morot, rödkål 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

Apelsincouscous

Vatten	3 dl
Rapsolja	2 tsk
Couscous, fullkorn	3 dl
Hönsbuljong	0,5 tärning
Apelsin	2 st
Koriander malen	1 tsk
Kycklingfond koncentrerad	4 tsk
Spiskummin	1 tsk
Russin	0,5 dl

Tillagning

Kycklingklubba

1. Lägg kycklingklubbarna 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.

Apelsincouscous

1. Koka upp vatten och buljong och kryddor i en kastrull.
2. Ta kastrullen från plattan och tillsätt couscousen och rapsoljan, låt det svälla under lock i 5 minuter.
3. Skala och klyfta apelsinerna i mindre bitar.
4. Blanda ner apelsinbitar och russin i couscousen.
Om du använder färsk koriander så blandas det i nu.
5. Smaka av med salt, peppar och fond.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.

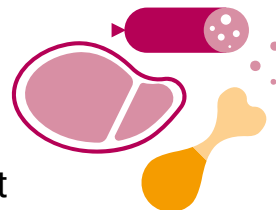
Söndag

Lunch



Bondomelett med tomat och bönsallad

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Bondomelett

Bacon skivad	140 g
Potatis, kokt	4 st
Purjolök	120 g
Gul lök	1 st
Rapsolja/margarin	1,5 msk
Ägg	8 st
Mellanmjölk 1,5%	4 dl
Svartpeppar malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk

Tomat & bönsallad

Tomat	4 st
Haricots verts, frysta	240 g
Salladslök	2 st
Olivolja	0,5 dl
Salt m jod	0,5 tsk
Svartpeppar malen	1 krm

Tillagning

Bondomelett

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Snitta, skölj och skär purjolöken i tunna skivor.
3. Skala och finhacka gul lök.
4. Skär bacon i bitar.
5. Tärna kokt potatis.
6. Fräs lök och bacon i stekpanna.
7. Varva stekt lök, potatis och bacon i smord ugnsfast form.
8. Vispa ihop ägg, mjölk och kryddor.
9. Häll över blandningen i formen och grädda i ca 30 minuter till äggsmeten har stannat.

Tomat & bönsallad

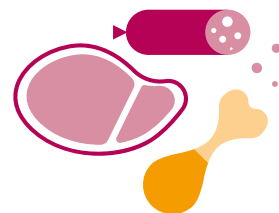
1. Koka haricots verts mjuka i lätt saltat vatten, ca 3 min.
2. Skär salladslöken i bitar.
3. Skiva tomaterna.
4. Häll av haricot vertsen och blanda med salladslök, tomater, olivolja, salt och peppar.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Thailändsk biffcurry med jordnötter och ris

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Vitlök	1 klyfta
Salt m jod	1 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Innanlår nöt	600 g
Rapsolja	2 tsk
Kokosmjölk light	5 dl
Jordnötter	0,75 dl
Citrongräs	2 st
Curry röd	2 msk
Honung	1 msk
Japansk soja	2 msk
Chilifrukt	1,5 st
Koriander färsk	1 dl
Långkornigt ris	3 dl

Tillagning

1. Koka riset.
2. Banka citrongräset med skaftet av en stor kniv för att krossa sönder stjälken en aning. Då avger den mer smak.
3. Strimla köttet.
4. Kärna ur och strimla chilifrukten.
5. Koka försiktigt upp hälften av kokosmjölken.
6. Tillsätt currypasta och vitlök och låt koka någon minut.
7. Tillsätt honung och citrongräs.
8. Tillsätt resten av kokosmjölken och låt det koka upp.
9. Lägg i köttet och koka ca 30 minuter, tills köttet är klart.
10. Tillsätt chili, soja och jordnötter. Låt koka ytterligare några minuter.
11. Smaka av med salt.
12. Strö över färsk koriander.

Till servering

Blandade gröna blad med morot, rödkål och vinägrett.