



Vecka 4

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 näringsrik, 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.

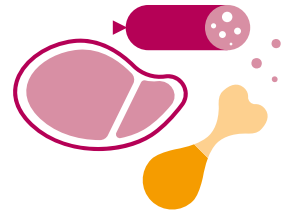
Måndag

Lunch



Blodpudding med råstekt potatis, stekt bacon och kokt broccoli

Rårivna morötter. Lingonsylt.



Ingredienser

4 portioner

Blodpudding	600 g
Bacon	160 g
Broccoli	200 g

Råstekt potatis

Potatis	8 st
Rapsolja/margarin	2 msk
Salt med jod	0,5 tsk

Tillagning

1. Skala och skär potatis i tärningar eller skivor.
Ju mindre, tunnare desto knaprigare.
2. Hetta upp rapsolja/margarin i stekpanna. Stek potatisen i omgångar 5-10 minuter på hög värme tills potatisen fått fin färg. Vänd då och då.
3. Lägg åt sidan och stek eventuellt mer potatis.
4. Efterstek all potatis på medelvärme tills potatisen är varm och lagom mjuk.
5. Smaka av med salt.
6. Koka broccolin.
7. Skiva och stek blodpuddingen.
8. Stek bacon.

Till servering

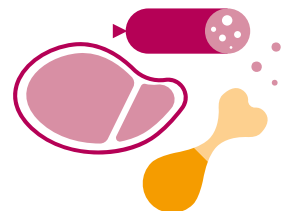
Lingonsylt.
Rårivna morötter.

Middag



Örtkyckling med rårís, ajvarsås och kokt broccoli

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Kycklingfilé	4 st
Salt m jod	0,5 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Kinesisk soja	2 tsk
Dragon torkad	1 msk
Citronjuice färskpressad	1 msk
Basilika torkad	1 msk
Rårís	3 dl
Broccoli	200 g

Ajvarsås

Ajvar relish	1 dl
Soja yoghurt	0,5 dl
Havre yoghurt	0,5 dl

Tillagning

1. Koka råríset
2. Lägg kycklingfiléerna i en ugnssäker form.
3. Blanda rapsolja och smält margarin med salt, peppar, örtekryddor, pressad citron och soja.
4. Pensla delarna runt om med blandningen.
5. Sätt in formen i mitten av ugnen
6. Gratinera i ugn 200 °C tills filéerna är genomstekta, ca 20 minuter.
7. Koka broccolin.

Ajvarsås

Blanda ajvar relish med yoghurtarna.

Till servering

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Tisdag

Lunch



Vegetarisk stroganoff med röda linser och basmatiris

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Gul lök	1 st
Margarin flytande	1 msk
Grillost	200 g
Tomatpuré	2 msk
Vatten	1 dl
Grönsaksbuljong	1 tärning
Salt med jod	1 krm
Vitpeppar malen	1 krm
Havregrädde	2 dl
Citronjuice	1 msk
Röda linser torkade	2 dl
Tomater krossade	400 g
Vitlök	1 klyfta
Persilja fryst	2 msk
Basmatiris	3 dl

Tillagning

1. Koka riset
2. Skala och finhacka gul lök och vitlök.
3. Skär grillosten i stavar.
4. Bryn löken lätt i margarinet i en gryta.
5. Tillsätt alla övriga ingredienser utom grillosten.
6. Låt det koka några minuter, tills linserna är klara, ca 10–15 minuter.
7. Stek grillosten snabbt tills den fått en gyllenbrun färg.
8. Lägg osten i grytan.
9. Smaka av med salt och peppar.

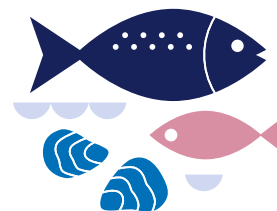
Till servering

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.



Mustig fisksoppa

Morotsstavar och mjukt fullkornsbröd med ost och paprika



Ingredienser

4 portioner

Vatten	4 dl
Fiskbuljong	0,5 tärning
Tomater krossade	1 dl
Svartpeppar malen	1 krm
Basilika fryst	1 msk
Persilja fryst	1 msk
Rotselleri	120 g
Palsternacka	120 g
Morot färsk	1 st
Purjolök	0,5 st
Potatis	400 g
Laxfilé	400 g
Matlagningsgrädde 15%	1 dl
Matlagningsgrädde vegetabilisk 15%	1 dl
Rapsolja/margarin	1,5 msk

Tillagning

1. Halvtina fryst fisk och skär den i bitar/ kuber.
2. Snitta, skölj och skiva purjolöken.
3. Skala och strimla rotfrukter och potatis.
4. Fräs purjolöken och grönsakerna i rapsolja/margarin i en gryta.
5. Tillsätt vatten, grädde, buljong, krossade tomater och kryddor.
6. Låt koka i 8–10 minuter
7. Lägg i och sjud fisken 2–3 minuter.
8. Krydda och smaka av.
9. Strö över persilja vid servering.

Till servering

Morotsstavar.

Mjukt fullkornsbröd med ost och paprika.

Onsdag

Lunch



Broccolipaj med tomat och purjolök

Sallad med röda bönor, paprika, rucola och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Pajdeg

Rapsolja/margarin	125 g
Vatten	3 msk
Vetemjöl	3 dl
Salt med jod	1 krm

Fyllning

Broccolibuketter frysta	200 g
Tomat	1 stor
Purjolök, strimlad	80 g
Hårdost 17% riven	3 dl
Ägg	2 st
Standardmjölk 3%	2 dl
Timjan torkad	1 tsk
Basilika fryst	1 tsk
Salt med jod	0,5 tsk

Sallad med röda bönor

Paprika, röd	1 st
Rödlök	1 st
Chilifrukt	0,5 st
Röda bönor, burk	1 burk
Limejuice färskpressad	2 tsk
Olivolja	4 tsk

Tillagning

Pajdeg

1. Lägg mjöl, salt och matfett i en matberedare eller bunke.
2. Hacka samman till en smulig massa, tillsätt vatten och arbeta snabbt ihop till en deg.
3. Tryck ut degen i en pajform eller annan låg ugnsfast form.
4. Nagga degen med en gaffel i botten och kanter och låt vila i ca 15 minuter.
5. Förgrädda pajskalet i 225 grader i mitten av ugnen i ca 10 minuter.
6. Sänk ugnsvärmen till 200 grader

Fyllning

1. Förväll broccolin.
2. Skölj och finstrimla purjolöken.
3. Skölj och tärna tomat.
4. Fördela broccoli, purjolök och tomat i pajskalet.
5. Vispa samman äggstanningen – ägg, mjölk och kryddor, och häll över grönsakerna.
6. Riv ost och strö över pajen.
7. Grädda i ugnen tills äggsmeten stelnat och fått fin färg, ca 25–30 minuter.

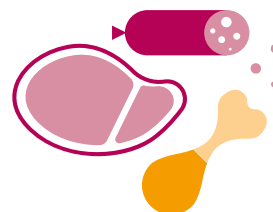
Sallad med röda bönor

1. Skala och hacka rödlöken.
2. Kärna ut och hacka chilifrukten. Det är viktigt att alla kärnor försvinner.
3. Tärna paprikan
4. Blanda paprika, lök och chili med röda bönor.
5. Häll över en sås av pressad lime och olivolja.



Bulgur med ugnsrostade grönsaker och stekt kyckling

Grönsallad med gurka och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Bulgur

Bulgur	3 dl
Vatten	6 dl
Salt med jod	1 tsk

Stekt kyckling

Kycklinglårfilé	4 st
Salt med jod	2 krm
Vitpeppar malen	1 krm
Paprikapulver	1 krm

Ugnsrostade grönsaker

Olivolja	2 msk
Vitlök	1 klyfta
Kvisttomat	2 st
Citron	1 st
Svartpeppar malen	2 krm
Squash/Zucchini grön	1 st
Fänkål färsk	0,5 st
Paprika röd	1 st
Salt med jod	2 krm
Olivolja	1 msk

Tillagning

Bulgur

Koka bulgur enligt anvisning på förpackning

Stekt kyckling

1. Tina om kycklingfiléerna är djupfrysta före stekningen.
2. Bryn filéerna runt om tills de fått fin färg.
3. Krydda med salt, peppar och paprikapulver.
4. Efterstek under lock på svag värme ca 10–12 minuter.

Ugnsrostade grönsaker

1. Skölj och skär squashen i 1–2 cm stora bitar.
2. Skölj och kärna ur paprikan och skär i breda bitar.
3. Skala och skiva vitlöken.
4. Dela fänkålen
5. Smörj en långpanna med olivolja och lägg i squash, tomat, paprika, fänkål och vitlök.
6. Salta, peppra och ringla över olja och pressad citron.
7. Rosta grönsakerna i mitten av ugnen ca 30 minuter. Rör om ett par gånger.

Till servering

Grönsallad med gurka och vinägrett.

Torsdag

Lunch



Linssoppa med fetaostcrème

Mjukt fullkornsbröd med ost och paprika

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Linssoppa

Rapsolja/margarin	2 msk
Gul lök	1 st
Morot	2 st
Potatis	8 st
Curry	1 tsk
Röda linser torkade	2dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Vatten	6 dl
Lagerblad	1 st
Salt med jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	1 krm

Fetaostcrème

Fetaost	120 g
Matlagningsyoghurt	1,25 dl

Tillagning

Linssoppa

1. Skala och finhacka lök.
2. Skala och strimla morötter och potatis fint.
3. Fräs lök och grönsaker med curry i en gryta.
4. Skölj linserna och tillsätt dem.
5. Häll på vatten, buljong och lagerblad, koka i ca 10–15 minuter eller tills linserna är mjuka.
6. Smaka av med salt och peppar.

Fetaostcrème

Smula/mosa fetaost och blanda med matlagningsyoghurt.

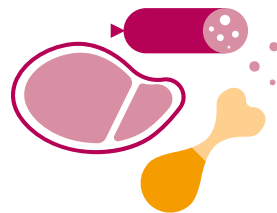
Till servering

Mjukt fullkornsbröd med ost och paprika.

Vitkålssallad med morötter, paprika och vinägrett.

Viltskavsgryta med krispigt grönsaksfräs och pressad potatis

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
Vinbärsgelé



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	1 msk
Gul lök	1 st
Älgskav	400 g
Kantareller	150 g
Köttbuljong	0,5 tärning
Fransk senap	1 tsk
Japansk soja	1 tsk
Vinbärsgelé svart	1 tsk
Lingon	0,5dl
Matlagningsgrädde 15%	1 dl
Crème Fraiche lätt	2 dl
Salt m jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	2krm
Potatis	1 kg

Krispigt grönsaksfräs

Rapsolja	1 msk
Morot	2 st
Squash/Zucchini	1 st
Rödlök	1 st
Purjolök	0,25 st
Salt m jod	0,5 tsk
Vitpeppar malen	0,5 krm

Tillagning

Koka och pressa potatisen.

Viltskavsgryta

1. Låt älgskavet tina något.
2. Skala och hacka löken.
3. Skär svampen i bitar.
4. Stek lök, skav och svamp i rapsolja/margarin.
5. Fräs alltsammans tills skavet fått en fin stekyta.
6. Salta och peppra.
7. Tillsätt crème fraiche, matlagningsgrädde, svartvinbärsgelé, buljong, fransk senap och soja.
8. Låt allt småputtra några minuter.
9. Smaka av med salt och peppar.
10. Rör i lingonen.

Krispigt grönsaksfräs

Dela och strimla alla grönsaker och stek i olja.
Grönsakerna ska vara precis klara, inte för mjuka.

Till servering

Vinbärsgelé.

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Fredag

Lunch



Paprikagryta med röda bönor, bulgur och brysselkål

Grönsallad med gurka och vinägrett



Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	2 msk
Rödlök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Purjolök	0,5 st
Champinjoner	160 g
Röda bönor burk	2 dl
Paprika grön	1 st
Paprika röd	2 st
Majskorn burk	0,5 dl
Tomatpuré	1 msk
Crème Fraiche lätt	2 dl
Grönsaksbuljong	0,5 tärning
Vatten	2 dl
Cashewnötter	1 dl
Svartpeppar malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Bulgur	3 dl
Brysselkål	240 g

Tillagning

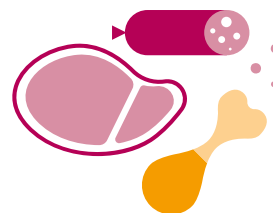
1. Koka bulgur.
2. Koka brysselkål.
3. Skala och hacka rödlök och vitlök.
4. Skölj, snitta och skär purjolök.
5. Skiva champinjoner.
6. Skär paprikorna i bitar.
7. Fräs grönsaksbitarna i rapsolja/margarin i några minuter.
8. Tillsätt vatten, crème fraiche, tomatpuré, buljong, majs, salt och peppar.
9. Låt koka 15 minuter.
10. Tillsätt röda bönor och cashewnötter.
11. Låt allt få ett uppkok för att bli genomvarmt.

Till servering

Grönsallad med gurka och vinägrett.

Hamburgare med bröd

Dressing, sallad, gurka, tomat
Klyftpotatis och morotsstavar



Ingredienser

4 portioner

Nötfärs 12%	500 g
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar malen	2 krm
Rapsolja/margarin	2 msk
Hamburgerbröd, 80g	4 st
Hamburgerdressing	3 msk
Hårdost 17%	4 skivor
Tomatketchup	4 tsk
Tomat	60 g
Isbergssallad	20 g
Smörgåsgurka skivad	20 g
Potatis	800 g

Tillagning

1. Blanda färs med salt och peppar.
2. Forma smeten till jämna biffar, ca 2–3 cm tjocka och lägg dem på ett vattensköljt skärbräde.
3. Hetta upp en stekpanna med matfett och låt det bli ljusbrunt innan du lägger i biffarna.
4. Stek biffarna på medelvärme på båda sidor tills de fått fin färg.

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.

Till servering

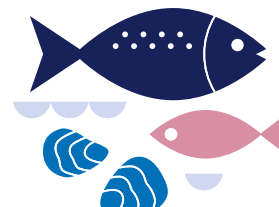
Hamburgerbröd, sallad, gurka, tomat, dressing, ost och ketchup.
Morotsstavar.

Lördag

Lunch



Fiskbullar med sting, äpple, paprika och currysås, potatis och brysselkål



Grönsallad med gurka och vinägrett

Ingredienser

4 portioner

Rapsolja/margarin	1,5 msk
Curry	1 tsk
Gul lök	1 st
Äpple	1 st
Paprika röd	1 st
Maizenamjöl	1 msk
Salt med jod	0,5 tsk
Standardmjölk 3%	2 dl
Matlagningsgrädde 15%	1,25 dl
Fiskbullar i buljong	400 g
Persilja fryst	4 g
Potatis	1 kg
Brysselkål	240 g

Tillagning

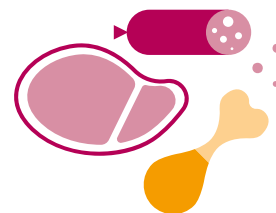
1. Koka potatisen
2. Koka brysselkålen.
3. Skala och hacka löken.
4. Fräs lök och curry i raps/margarin.
5. Tillsätt tärnat äpple och tärnad paprika.
6. Låt alltsammans fräsa under omröring.
7. Strö över mjölet och späd med buljong och mjölk.
8. Låt koka upp och koka på svag värme ca 5 min.
9. Smaksätt ev. med salt.
10. Blanda i fiskbullarna och värm.
11. Häll i grädde och rör om. Strö över persilja vid serveringen.

Till servering

Grönsallad med gurka och vinägrett.

Burgundisk köttgryta med couscous och kokt blomkål

Tomatsallad



Ingredienser

4 portioner

Nötkött tärnat färskt	600 g
Rapsolja/margarin	2 msk
Salt med jod	1 tsk
Svartpeppar malen	2 krm
Vetemjöl	3 msk
Vatten	3,2 dl
Matlagningsvin rött	1,2 dl
Köttbuljong	1 tärning
Gul lök	1 st
Vitlök	1 klyfta
Tomatpuré	4 tsk
Purjolök	80 g
Morot	4 st
Timjan torkad	1 tsk
Syltlök burk	1 dl
Couscous	3 dl
Blomkål	200 g

Tillagning

1. Koka couscousen
2. Koka blomkålen
3. Bryn köttbitarna i en stekpanna i omgångar.
4. Lägg över i en gryta och strö över mjölet och rör om.
5. Vispa ur stekpannan med vatten till sky.
6. Häll skyn och rödvinet över köttet i grytan.
7. Tillsätt smulad buljongtärning, salt, kryddor, tomatpuré, pressad vitlök och den gula löken skuren i klyftor.
8. Koka grytan på svag värme ca 1 timme, tills köttet är mört.
9. Skala och skiva morötterna.
10. Snitta och skölj purjolöken, skär den i bitar.
11. Lägg först i morötterna och en stund senare purjolöken.
12. Låt koka vidare tills grönsakerna är mjuka, späd eventuellt med vätska.
13. Tillsätt syltlöken.
14. Smaka av och tillsätt eventuellt mer kryddor.

Till servering

Tomatsallad.

Söndag

Lunch



Grönsakspytt med stekt ägg och kokt broccoli

Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett
Rödbetor



Ingredienser

4 portioner

Grönsakspyttipanna, djupfr	1,6 kg
Ägg	4 st
Broccoli	200 g

Tillagning

1. Tillaga enligt anvisning på förpackningen med färdig djupfryst grönsakspytt.
2. Stek äggen
3. Koka broccolin

Till servering

Rödbetor.

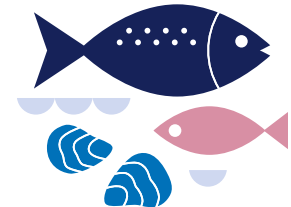
Grönsallad med morotsstrimlor, pumpafrön och vinägrett.

Middag



Pasta med lax- och spenatsås

Grönsallad med gurka, tomat, vinägrett
Hyvlad ost



Ingredienser

4 portioner

Laxfilé	480 g
Spenat fryst	4 dl
Crème fraiche lätt	2 dl
Vitlök	1 klyfta
Rapsolja	2 tsk
Svartpeppar malen	1 krm
Salt med jod	0,5 tsk
Pasta	280 g

Tillagning

1. Koka pastan.
2. Skär laxen i bitar.
3. Skala och finhacka vitlök.
4. Fräs vitlöken i rapsolja.
5. Tillsätt laxen, stek den lätt.
6. Salta och peppra.
7. Tillsätt tinad avrunnen spenat och crème fraiche.
8. Koka upp och smaka av med salt och peppar.
9. Servera med hyvlad ost.

Till servering

Sallad med gurka och vinägrett.