



KOKBOKEN FÖR DIG, KLIMATET OCH PLANETEN

ZEINA MOURTADA

middags —  
kompassen

PAUL SVENSSON

NATURSKYDDSFÖRENINGEN

BONNIER FAKTA



- 6** Förord
- 9** Hej Zeina!
- 15** Hej Paul!
- 22** Vad blir det för mat?
- 25** Det är inte bara grönsaker  
som kommer ur jorden
- 39** Maten från havet
- 48** Proteinjakten
- 50** Ät upp maten
- 54** Att få det att gå runt
- 56** Kort sagt

## **Recept**

- 60** Vardagsräddare
- 100** Soppa på en spik
- 130** Mat i form
- 160** Korta och långa kok
- 202** Desserter
  
- 231** Rädda maten
- 239** Vad betyder märkningarna?
- 246** Register

# Förord

Varje dag står vi inför något slags val som har med mat att göra. Ofta flera. I affären, på lunchrestaurangen, i skolmatsalen, på krogen, vid kiosken och så hemma förstås. Och vi står faktiskt ständigt i ett vägskäl. För hur den mat vi väljer att äta produceras har nämligen stor inverkan på miljön och klimatet.

I den här boken försöker vi förklara hur det hänger ihop och vad vi behöver göra för att lyckas vända utvecklingen. Och när vi säger vi, menar vi oss alla tillsammans – bland andra konsumenter, butiksförare, producenter, organisationer och politiker.

Som vardagsmatlagare handlar det mycket om att rucka lite på balansen, tänja på gränserna, ändra proportionerna på våra tallrikar. Äta lite mindre av vissa saker och mer av andra. Det handlar också om att skaffa sig nya vanor mer långsiktigt. Att upptäcka och glädjas åt bekantskapen med nya typer av råvaror och andra matkulturer än dem vi är vana vid. För oss som arbetat med boken har det varit lika utmanande som roligt att låta det vetenskapliga och det njutningsfulla gå hand i hand. Att omsätta ord i handling – i form av recept som pekar just i den hållbara riktning vi alla nu behöver gå.

Ingen kan göra allt, men alla kan göra något brukar man ju säga. Vi hoppas att boken ska hjälpa dig att ta ytterligare några steg mot en mer hållbar vardagsmatlagning. Börja i en ände som känns enkel och lockande för just dig. Den mat du väljer påverkar vad som hamnar på butikshyllorna. Ju fler av oss som väljer ekologiskt

producerade livsmedel exempelvis, desto fler bönder och odlare känner sig manade att ställa om. Just nu är det precis vad den här planeten behöver.

Vi är så glada över att ha gjort *Middagskompassen* tillsammans. Vi hoppas att du vill ta hjälp av den när du tar ut riktningen för en mer hållbar framtid. Vi lovar att du kommer att äta riktigt gott på vägen.



*Karin Lexén, generalsekreterare Naturskyddsföreningen*



*Zeina Mourtada och Paul Svensson*



recept

- 63 Shakshuka på paprika, lök och rotfrukter
- 64 Bibimbap på svenska
- 67 Thailändsk färsgröta
- 68 Linsgröta med smak av Indien
- 71 Falafel-ish
- 73 Hot pot express med pekingägg
- 74 Skotsk purjolökssoppa
- 76 Vardagswok på mogna grönsaker
- 79 Vietnamesiska sommarrullar
- 80 Sobanudelsallad
- 83 Bönotto på vita bönor och vitkål
- 85 Zucchini »negimaki« med sparris och tryffel
- 86 Röra på kidneybönor
- 89 Galetter på bovete med spetskål och dragon
- 90 Svampstroganoff
- 92 Tunnbrödrulle med rökt clarias och dansk remouladvariant
- 95 Mac and chili cheese Bhutan style
- 96 Ljummen primörsallad med rapshollandaise
- 98 Bulgarisk bönsoppa





# Shakshuka på paprika, lök och rotfrukter

Det här är en matigare version av en klassisk shakshuka. Ju mer grönsaker det åker ner i denna rätt, desto godare och rikare på texturer blir den. Pröva dig fram med vad du har hemma. Det enda man inte ska byta ut är tomat och kryddor. / **PAUL**

## 4 PORTIONER

1 dl bovete  
1 stor gul lök  
2 vitlöksklyftor  
2 gröna paprikor  
2 morötter  
olivolja att steka i  
1 tsk korianderfrö  
1 tsk paprikapulver (gärna rökt för lite extra karaktär)  
½ tsk malen spiskummin  
1 knivsudd chiliflakes salt, nymalen svartpeppar  
6 mogna tomater eller krossade tomater på burk, ca 400 g  
4 ägg  
1 kruka mynta  
1 kruka persilja

## SERVERA TILL

pitabröd eller annat bröd  
alternativt kokt bulgur

Sätt ugnen på 140 grader, varmluft.

Rosta bovetet på en plåt i ugnen i 20–30 minuter.

Grovhacka löken och finhacka vitlöken. Grovhacka paprikan och skiva morötterna. Hetta upp en stekpanna med olivolja och fräs alltihop tillsammans med kryddorna i några minuter.

Skär tomaterna i stora bitar och rör ner i pannan. Låt blandningen sjuda tills den har fått en krämig konsistens, det tar 15–30 minuter. Gör fyra små groppar i grytan och knäck ner ett ägg i varje. Lägg på ett lock och fortsätt att sjuda tills äggvitan är fast och äggulan krämig, det tar 5–10 minuter.

Hacka örterna och strö över tillsammans med bovetet. Servera med bröd eller bulgur.

# Bibimbap på svenska

Att mixa svenska råvaror och andra matkulturer är det roligaste och godaste som finns. Här bygger smakerna på en klassisk koreansk chilipasta, gochujang. / PAUL

## 4 PORTIONER

### HAVRERIS

2 dl havreris  
2 msk äppelcidervinäger  
½ msk strösocker  
½ tsk salt  
olja att steka i  
2 ägg

### GRODDAR

100 g mungbönsgroddar  
½ dl srirachasås (stark chilisås)  
japansk soja efter smak

### PICKLAD LÖK OCH GURKA

1 rödlök  
1 msk tärnad färsk ingefära  
1 dl ättiksprit, 12 %  
1 dl strösocker  
3 dl vatten  
½ gurka

### SVAMP OCH PAK CHOI

250 g ostronskivling  
5 dl umamibuljong  
kallpressad rapsolja att steka i  
2–3 msk gochujang  
ca 200 g pak choi  
färsk koriander att toppa med

Koka havreriset enligt anvisningarna på förpackningen, men något kortare så att det fortfarande har lite tuggmotstånd. Häll av vattnet och rör ner vinäger, socker och salt. Ställ åt sidan så länge.

Blanda groddar och srirachasås. Smaka av med soja.

Skiva rödlöken tunt. Lägg i en skål. Lägg ingefäran i en liten kastrull tillsammans med ättiksprit, socker och vatten. Koka upp och håll sedan hälften av lagen över löken. Låt andra hälften svalna. Skiva gurkan tunt, lägg i en skål och håll den avsvalnade lagen över.

Riv svampen i långa längder och lägg i en stekpanna. Tillsätt buljongen och låt koka tills all buljong har kokat bort. Tillsätt rapsolja och stek svampen gyllenbrun. Avsluta med att röra ner gochujang.

Hetta upp en stekpanna med lite olja och fräs pak choi-bladen i någon minut.

Hetta upp lite olja i en vid stekpanna och värm upp riset. Tillsätt äggen och rör om till krämig konsistens.

Bottna fyra skålar med riset och fördela groddar, svamp, picklat och pak choi mellan skålarna. Toppa med koriander och servera.





# Thailändsk färsgröta

## PAD KRAPOW

Vi behöver alla några vardagsräddare som vi snabbt och enkelt kan svänga ihop när tiden är knapp. Den här thailändska klassikern har en massa smak och tar max 15 minuter att göra. Variera grönsakerna efter säsong och smak. Använd frysta eller färska grönsaker, och om du vill kan du dra ner på färsen och öka på grönsakerna. / ZEINA

### 4 PORTIONER

1 gul lök eller rödlök  
1 röd paprika  
2 vitlöksklyftor  
1 kruka thaibasilika eller vanlig basilika  
olja att steka i  
ca 400 g nötfärs  
ev. strimlad salladslök till garnering

### SOJASÅS

½ dl japansk soja  
1 msk honung  
1–2 tsk chilipasta (t.ex. sambal oelek, kan ersättas med finhackad färsk eller torkad chili)

### SERVERA TILL

kokt matvete

Börja med sojasåsen. Rör ihop alla ingredienser och ställ åt sidan.

Strimla lök och paprika. Hacka vitlöken fint och basilikan grovt.

Hetta upp olja i en stekpanna och stek färs och vitlök. Smula färsen och stek under omrörning tills färsen har fått färg. Rör ner paprika och lök och fräs i några minuter.

Blanda ner såsen och fräs alltsammans i 1 minut. Rör ner basilikan, ta bort från värmen och garnera eventuellt med salladslök. Servera förslagsvis med matvete.

# Linsgryta med smak av Indien

## SAAG PANEER

Eldost är den svenska motsvarigheten till den indiska stekosten paneer, som traditionellt används i denna rätt. Och vet ni vad? Det produceras en massa småskalig eldost i detta land. Köp gärna den. / **PAUL**

### 4–5 PORTIONER

1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
4 cm färsk ingefära  
1 röd chili  
olivolja att steka i  
2 dl torkade linser, gärna  
gotlandslinser  
2 tsk garam masala (krydd-  
blandning)  
3 dl grönsaksbuljong  
2 förpackningar kokosmjölk  
à ca 400 g  
salt, nymalen svartpeppar  
200 g svensk eldost (alt. grillost)  
4 tomater  
500 g färsk bladspenat  
färsk koriander och persilja att  
toppa med

### SERVERA TILL

bröd

Skala och finhacka lök, vitlök och ingefära. Dela kärna ur och finhacka chilin. Hetta upp en kastrull med rikligt med olivolja och fräs alltsammans i några minuter.

Tillsätt linser, garam masala samt buljong och låt sjuda i ett par minuter. Rör ner kokosmjölk och sjud under lock tills linserna har blivit mjuka, det tar 10–15 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.

Bryn eldosten i het panna med olja tills bägge sidor har fått rejält med färg. Salta och peppra.

Skär tomaterna i stora tärningar och rör ner dem i grytan tillsammans med spenaten. Skär eldosten i skivor och toppa med den samt koriander och persilja. Servera med bröd.







# Falafel-ish

Falafel på 10 minuter? Går det? Nja, nästan! Om du fuskar lite och snabbt fräser kikärtor i stekpannan och kryddar med klassiska falafelkryddor så har du i alla fall en falafel-ish. Om du vill kan du krydda med tacokryddor istället, så får du en taco-ish. Servera med pitabröd, en god sås och njut! / **ZEINA**

## 4 PORTIONER

2 förpackningar kokta kikärtor  
à ca 400 g  
rapolja att steka i  
1 tsk malen spiskummin  
1 tsk cayennepeppar eller paprikapulver  
½ tsk sju kryddor (kryddblandning,  
se s. 152)  
2 krm torkad koriander  
salt och svartpeppar

## SERVERA TILL

pitabröd  
saltgurka  
taratorsås (se s. 142)  
valfria grönsaker, t.ex. tomat,  
grönsallad, gurka, lök, citron

Skölj kikärtorna i en sil och låt dem rinna av.

Hetta upp olja i en stekpanna och tillsätt kikärtorna tillsammans med resten av ingredienserna. Stek på medelhög värme under omrörning i cirka 5 minuter. Servera med önskade tillbehör.



# Hot pot express med pekingägg

Den här rätten kom till hemma – vi i familjen gillar nudlar och ramen. Dessutom kan man servera detta ungefär som på tacokvällen: små skålar med olika grönsaker och nudlar, och så plockar man det man gillar och värmer det med en het buljong. / **PAUL**

## 4 PORTIONER

1 förpackning glasnudlar, ca 250 g  
1 purjolök  
1 broccolistånd  
1 ½ liter umamibuljong  
1 msk riven färsk ingefära  
½ rödkålshuvud  
olja att steka i  
ev. strimlad röd chili och sesamfrön  
att garnera med

## PEKINGÄGG

4 mjukkockta ägg (8 minuter,  
nedlagda i kokande vatten)  
2 msk vatten  
1 msk ättikspirit, 12 %  
1 msk japansk soja  
1 msk strösocker

Börja med pekingäggen. Skala äggen och lägg dem i en liten skål. Koka upp vatten, ättikspirit, soja och socker. Häll lagen över äggen så att de täcks. Låt stå och marinera.

Koka nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet och spola nudlarna med kallt vatten tills de har blivit kalla.

Strimla purjolöken. Skär broccolin i mindre bitar/buketter och skiva stjälken tunt. Koka upp buljongen i en kastrull tillsammans med purjo och ingefära. Lägg i broccolin och sjud tills den har blivit mjuk med lite tuggmotstånd. Smaka av buljongen med lagen som äggen ligger i.

Strimla rödkålen tunt och stek den hastigt i en stekpanna med lite olja.

Grunda djupa skålar med nudlar och rödkål. Toppa med halverade ägg och slå den kokheta buljongen över. Garnera eventuellt med chili och sesamfrön.

# Skotsk purjolökssoppa

## COCK-A-LEEKIE

En liten näve fiberberikade havregryn i soppan ger en naturligt krämig konsistens, läcker smak och fyller ut soppan. Köp gärna hem ett gäng purjolökar när det är säsong, skär i skivor och frys in. Bara att ta fram när du är sugen på en värmande soppa en kall vinterkväll. / **ZEINA**

### 4 PORTIONER

2 purjolökar  
2 morötter  
350 g potatis (ca 3 st)  
rapolja till stekning  
1 ½ liter kokhett vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
6 svartpepparkorn  
2 lagerblad  
3 msk fiberhavregryn  
ev. salt

### SERVERA TILL

bröd

Skär purjolök och morot i skivor. Skär potatisen i bitar.

Hetta upp en gryta med olja och stek purjo och morot under omrörning i några minuter, eller tills de har fått lite färg. Blanda ner potatis och stek lite till.

Tillsätt vatten, buljong, peppar och lagerblad. Koka upp och låt puttra under lock i 15 minuter.

Rör ner havregryn och låt puttra i ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt (om det behövs) och servera tillsammans med ett gott bröd.



# Vardagswok på mogna grönsaker

Ett enkelt sätt att inte slänga mer grönt är att alltid ha en stor låda i frysen där man lägger skivade, och eventuellt skalade, mogna grönsaker eller överblivna snuttar. Dessa tar man sedan fram och vräker ner i en glödhett panna med lite hoisinsås. Vips är maten klar och lådan tom! / **PAUL**

## 4 PORTIONER

1 bit rotselleri  
2 morötter  
½ pumpa, t.ex. butternut  
1 pak choi  
¼ rödkålshuvud  
1 näve shiitakesvamp  
olja att steka i  
4–6 msk hoisinsås  
½ gurka  
1 dl valfria hackade nötter  
(ta vad du har hemma)  
1 kruka koriander

## SERVERA TILL

kokt havreris eller nudlar

Skala och strimla rotselleri, morötter och pumpa. Strimla även pak choi och rödkål. Skär svampen i bitar.

Stek rotsaker och grönsaker samt svamp hastigt var för sig i het stekpanna med olja tills de får färg. Avsluta varje stekomgång med att blanda ner cirka en matsked hoisinsås.

Blanda alla varma grönsaker och svamp. Strimla gurkan fint och strö på toppen tillsammans med nötter och korianderblad. Servera med havreris eller nudlar.







# Vietnamesiska sommarrullar

Rullar fyllda med krispiga grönsaker, färska örter och nudlar är något av det godaste som finns, om ni frågar mig. Låt alla fylla sina egna rullar eller förbered rullarna i god tid, plasta in noga och förvara i kyl. Välj grönsaker efter smak och säsong, tillsätt något protein och variera dipssåsen. Här har jag hållit det supersimpelt för att du ska våga testa till en vardagsmiddag. Tänk på att inte fylla rullarna för mycket, för då blir de svåra att rulla. / **ZEINA**

## 4 PORTIONER

150 g glasnudlar  
2 morötter  
1 gurka  
1 röd paprika  
2 salladslökar  
1 klyfta rödkål  
1 polkabeta  
1 kruka thaibasilika  
2–3 kvistar färsk pepparmynta  
1 förpackning stora rispapper  
(innehåller ca 32 st)

## DIPPSÅS

1 finhackad röd chili  
1 liten bit finhackad rödlök  
1 pressad vitlöksklyfta  
saften från 2 lime  
ca ½ dl japansk soja  
2 tsk fisksås  
2 tsk sesamolja  
1 msk palmsocker (alternativt rösocker eller honung)  
1 litet knippe koriander, finhackad

Blanda ihop alla ingredienser till dipsåsen.

Koka upp vatten, lägg i nudlarna, dra bort kastrullen från värmen och låt stå i 5 minuter. Häll av i en sil och skölj nudlarna med kallt vatten. Om nudlarna är väldigt långa kan du klippa av dem med en sax. Låt rinna av ordentligt.

Skär morot, gurka, paprika och salladslök i tunna stavar. Strimla kålen fint och skiva polkabeta tunt. Hit kan man förbereda i god tid före måltiden. Täck i så fall över ingredienserna noga.

Använd en fuktig kökshandduk eller ett bakplåts-papper som underlag när du ska rulla rullarna, för att de inte ska fastna. Doppa rispappret i kallt vatten i någon sekund. Det kommer fortfarande vara lite hårt, men det mjuknar snabbt.

Lägg rispappret på kökshandduken och lägg på fyllning efter smak – nudlar, grönsaker, örtekryddor och rulla ihop. Vik in ytterkanterna över fyllningen och rulla sedan ihop till rullar. Lägg rullarna lite luftigt på en bricka. Servera tillsammans med dipsåsen.

# Sobanudelsallad

En enkel nudelsallad som du kan variera med olika grönsaker. Klar på ett klick och perfekt att ha i matlådan eller picknickkorgen. Sobanudlar är tunna japanska nudlar som görs på bovete och är godast att servera kalla. / **ZEINA**

## 4 PORTIONER

300 g sobanudlar  
200 g frysta ärter  
1 liten klyfta rödkål  
2 morötter  
2 salladslökar eller 1 rödlök  
1 knippe koriander (eller någon annan färsk ört)  
saften från 2 lime  
1 msk japansk soja  
1 tsk sesamolja  
2 msk rostade sesamfrön

Tillaga sobanudlarna enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet, skölj med kallt vatten och låt rinna av ordentligt i en sil.

Koka ärterna och häll av vattnet. Strimla kålen, skiva morötterna, strimla lök och koriander.

Lägg alltsammans i en stor skål tillsammans med nudlarna. Blanda ner limesaft, soja och sesamolja. Toppa med sesamfrön och servera.

