



# Kokbok för snäljåpar!

Konsten att laga god mat på  
det du trodde var oätligt



Produktion: Bostads AB Poseidon  
som är en del av Göteborgs stad  
Foto: Sofia Sabel m fl  
Recept: Daniel Oddhammar  
Text och form: Mia Olsson Broander  
Inspiration: Alla våra miljöhjältar till hyresgäster

Tryckt på Göteborgstryckeriet i november 2019

Läs mer om hur du kan leva hållbart på  
[poseidon.goteborg.se](http://poseidon.goteborg.se)

Recept, tricks och tips på hur du kan snåla  
för vår planet hemma i ditt eget kök.

Med vänliga hälsningar,  
Bostads AB Poseidon



# Innehåll



## GODA RECEPT

<i>Soppa på räkspad</i>	Spad från räkburken	sid 10
<i>Biffar på kokt fisk</i>	Kokt eller stekt fisk	sid 12
<i>Torskröra på crostini</i>	Fiskrester, pepparrot	sid 14
<i>Quesadillas på söndagsmiddagsrester</i>	Potatis, ärtor, ost	sid 18
<i>Fröknäcke på kaffesump</i>	Kaffesump	sid 20
<i>Fond på grönsaksrester</i>	Grönsaker	sid 24
<i>Picklade schyssta lökar</i>	Lökar, ättika, socker	sid 26
<i>Krutonger av korvbröd</i>	Korv/hamburgerbröd	sid 30
<i>Brödstekta champinjoner</i>	Korv/hamburgerbröd, svamp	sid 32
<i>Enkel skalsallad</i>	Morotsskal och purjoblast	sid 36
<i>Blastsallad umami</i>	Broccoli, blomkål, morot, lök	sid 38
<i>Rostad morot med sting</i>	Hela moroten, ingefära	sid 40
<i>Allt från blomkålen x 3</i>	Hela blomkålen	sid 42
<i>Kimchi på blomkålsblast</i>	Blomkålsblast	sid 44
<i>Pesto på morotsblast</i>	Morotsblast, basilika	sid 46
<i>Kanelnittar på torra bullar</i>	Torra kanelbullar	sid 50
<i>Marängar av kikärtsspad</i>	Spadet från kikärtarna	sid 52
<i>Sockerkaka på brun banan</i>	Brun banan	sid 54
<i>Smoothie på ledsen avocado</i>	Mjuk, brun avocado	sid 58

## GODA RÅD

<i>Glömda blad och blast</i>	Grönsaksblast	sid 60
<i>Stila i köket</i>	Fler handfasta tips	sid 62
<i>Till våra hyresgäster</i>	Grön grannsamverkan	sid 67
<i>Egna recept och tankar</i>	Egen klokskap	sid 68



# Om vi alla snålar som mormor, då blir det bra!

Det var fullt krig om brödbåtarna, ändbitarna på brödet, när matsvinnsexpert Daniel Oddhammar och hans syster med stora ögon lärde sig allt om matkonst hemma i mormors kök. Kloka mormor, som var från Norge och bryggde kaffe på sumpen tre gånger, och som inte slängde ett gram ur sitt kylskåp.

– Mormor var fenomenal på att laga god och klimatsmart mat. Att pickla och syra, ta vara på det sista från skafferiet och skålarna med slickepotten samt att trolla med rester, berättar Daniel som nu förvaltar och för kunskapen vidare.

Saken är den, att när Daniel inte är hemma med sin familj i hyreshuset i Guldheden, då är han ute och predikar vikten av en klimatsmart mathållning bland kockar och vanligt folk.

– Min mission är att fler ska inse skillnaden mellan matavfall och matsvinn, och vilja göra allt för att minimera det sista. Det här är något som inte bara mormor, utan även köksmästarna jag jobbade med i början av min karriär visste allt om, kunskap som måste återupptäckas. Samtidigt är min högsta önskan att kunna sprida mormors klokhets och matglädje i fler kök. Att lära fler att älska brödbåtar och det som gör gott i längden.

Här delar Daniel med sig av några utvalda recept och handfasta tips för ett mer klimatsmart tänk i köket. Det tackar vi ödmjukt Daniel och hans mormor för.



Var en god snåljåk med jordens resurser och släng minimalt







Gillar du skaldjur? Använd spadet om du köper skalade räkor på burk.

# Soppa på räkspad



Köper du räkor med skal tar du förstås vara på skalen. Steker dem lätt med smör, häller över lite grädde och gör en smakrik soppa eller sås. Köper du däremot skalade räkor på burk, bara måste du ta vara på spadet och trola ihop en riktigt krämigt god soppa. 2 portioner.

## Ingredienser

- 1,5 dl räkspad, eller lag
- 15 g smör
- 0,5 gul lök
- 0,5 vitlöksklyfta
- 0,5 msk tomatpuré
- 1,5 dl vispgrädde
- 1 dl mjölk
- Salt, peppar och chiliflakes
- Dill, krutonger och kanske några räkor som garnering

## Gör så här

1. Skala och finhacka gul lök och vitlök
2. Fräs löken och tomatpurén i smör på medelvärme ett par minuter
3. Tillsätt räkspadet, grädden, mjölken och låt koka ca 20 minuter
4. Smaka av med salt, peppar och lite chiliflakes
5. Mixa soppan och håll upp den i en liten skål eller espressokopp
6. Njut soppan som den är, eller toppa den med dill och krutonger
7. För extra fest kan du även hacka några räkor och lägga på toppen

Ät den lina soppan med ett nybakat fröknäcke! Recept sidan 20.

# Biffar på kokt fisk



Frys in överbliven kokt eller stekt fisk i påsar. När du har nog med fisk för receptet är det bara att köra igång. Har du bara 300 gram kokt eller stekt fisk över som rester för de här fiskbiffarna, då kan du köpa till 100 gram färsk fiskfärs att dryga ut smeten med. 4 portioner.

## Ingredienser

- 400 gram kokt/stekt fisk (strömming funkar inte så bra)
- 1 gul lök
- 2 ägg
- 2 msk fryst eller hackad färsk dill
- 1 tsk dijonsenap
- 1,5 msk sweet chili
- 2 msk maizena
- 1,5 dl ströbröd
- Salt och peppar
- Rapsolja eller smör

## Gör så här

1. Smula ner den kokta fisken i en stor bunke
2. Skala och finhacka gul lök
3. Blanda fisk, lök, ägg, dill, dijonsenap, sweet chili och maizena
4. Smaka av med salt och peppar
5. Forma till 4 fina biffar och vänd dem sedan i ströbröd
6. Stek gyllenbruna i olja och smör i ca 2–3 minuter på varje sida
7. Servera i hamburgerbröd eller som biffar med tillbehör

Gott är det!



Hos mormor bjöds det på tisdagsfisk. Resterna fick nytt liv i nya rätter.



Komponera vacker plockmat från fiskrester

# Torskröra på crostini



Den här rätten bygger på att ni får kokt eller stekt fisk och riven pepparrot över från middagen dagen innan. Alternativt att du har fryst in överbliven fisk och pepparrot, och kan plocka fram från frysen. 4 portioner.

## Ingredienser

- Korvbröd, hamburgerbröd eller annat vitt bröd från igår
- Olivolja och flingsalt
- 200 gram kokt/stekt fisk (ej strömming)
- 0,5 rödlök
- 1 msk riven pepparrot
- 2 msk majonnäs
- 1 msk gräddfil
- 1 tsk dijonsenap
- 1 msk vanlig kaviar
- Salt och svartpeppar
- 8 skalade räkor och 2 msk hackad färsk dill till garnering

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader
2. Skiva brödet i tunna skivor, lägg på en plåt och tillsätt olivolja och flingsalt
3. Grädda till crostini, 8–10 minuter eller till de blir gyllenbruna
3. Smula ner den kokta eller stekta fisken i en stor bunke
4. Skala och finhacka den röda löken, blanda ner i bunken
5. Blanda även ner de övriga ingredienserna, smaka av med salt och peppar
6. Lägg upp röran på brödsnivorna

Garnera med räkor och dill och festen kan börja!



Släng aldrig ostskallen. Skär bort paraffinet och lägg dyrgripen i en påse i frysen. När du fått ihop ett gäng bitar och ska ha riven ost tar du bara fram påsen, plockar upp några gyllene bitar och river. Enkelt och gott.





# Quesadillas på söndagsmiddagsrester



Bra rätt att göra dagen efter söndagsmiddan. Perfekt måndagstacomys. Gillar du inte gröna ärtor så funkar det fint med sojabönor, kikärter, kidneybönor eller svarta bönor. Smeten går även att forma till biffar, vända i ströbröd, steka och servera som hamburgare. 4 portioner.

## Ingredienser

- 300 g kokt potatis
- 150 g tinade gröna ärtor
- 1 msk maizena
- 1 ägg
- 0,5 tsk paprikapulver
- 0,5 tsk chilipulver
- 0,5 tsk spiskummin
- 1 tsk salt
- Svartpeppar
- 150 g riven ost
- 8 st tortillas

## Gör så här

1. Riv potatisen på den grova sidan av rivjärnet
2. Mixa ärtor och ägg till en smet
3. Blanda potatis, ärtor, maizena och alla kryddor. Smaka av med svartpeppar.
4. Tillsätt eventuellt mer maizena om blandningen känns för lös
5. Fördela smeten på 4 tortillasbröd och fördela osten ovanpå
6. Lägg 4 tortillasbröd som lock
7. Stek quesadillas på medelhög värme någon minut på varje sida
8. Skär upp i mindre bitar och lägg upp på varsitt fat

Avnjut med en fräsch portionssallad!



Foto: Nathapon Ngamthiporn/mossphotos.com

Kokta potatisar och örter kan få ett exotiskt andra liv



Tre gånger kokade mormor kaffe på sin sump

# Fröknäcke på kaffesump



Det är sant. Kaffesumpen ger en fin och rustik smak till det här läckra knäcket. Grädda det långsamt och kärleksfullt på bakplåtspapper, låt det svalna helt och sen är det bara att äta. 10–20 portioner.

## Ingredienser

- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl sesamfrön
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl majs mjöl
- 0,5 dl hela linfrö
- 0,5 tsk salt
- 1 msk kaffesump (espressosump funkar också bra!)
- 0,5 dl rapsolja
- 2 dl kokande vatten

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 150 grader
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm
3. Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten
4. Låt svälla cirka 15 minuter
5. Bred ut smeten tunt på plåten
6. Grädda mitt i ugnen cirka 1 timme
7. Dra över hela bakplåtspappret med knäcket på ett galler och låt svalna

Njut knäcket som det är, eller kanske med lite smör och en bit ost!



Fröknäcke på kaffesump, sidan 20





Inga fler köpta buljongtärningar med onödiga tillsatser



# Fond på grönsaksrester



Koka fonden på blast och ändbitar från grönsaker. Använd fonden direkt, eller om det blir mer än du behöver, fortsatt koka ner till hälften. Frys sedan in i kuber och använd vid behov. Hejdå köpebuljong!

## Ingredienser

- Stammen från persilja eller andra färska örter
- Skruttar från äpplen
- Ändbitar från en morot eller annan rotfrukt
- Det lite stabbiga på vitkålen
- Skal och rester från lökar, fänkål etc.
- Annat grönt som stumpbitar från grön sparris
- En skvätt matolja och en liten klick smör
- 1–1,5 liter vatten
- 3 lagerblad och 1 tsk timjan
- 5 vitpepparkorn
- Salt

## Gör så här

1. Hetta upp matolja och en klick smör i en kastrull
2. Låt grönsakerna bli mjuka i den heta oljan i cirka 10 minuter
3. Rör i grytan så att alla grönsaker får värme och olja på sig
4. Lägg i lagerblad, pepparkorn, timjan och stammar från de färska örterna
5. Slå över 1–1,5 liter vatten, låt koka i cirka 1 timme och sila sedan av
6. Koka ner buljongen lite till och smaka av med salt och peppar
7. Använd i soppa, risotto, gryta eller där du behöver den

Får du inte användning för all buljong du kokat upp? Koka ner till hälften, låt svalna. Frys in i tärningar och ta fram när du behöver en buljongtärning.

# Picklade schyssta lökar



Ibland råkar det bli lite för många lökar i kylskåpet. Då är det bra läge att pickla dem, innan de blir dåliga. Supernyttigt, supergott, supersnyggt och superlätt att göra. Funkar med rödlök, gul lök, silverlök och schalottenlök – och blir ett bra tillbehör till det mesta. 1 stor glasburk.

## Ingredienser

- 4 lökar (tar du schalottenlök, tredubbla)
- 1 dl ättiksprit 12 %
- 2 dl socker
- 3 dl vatten
- 2 krm salt
- 1 krm vitpeppar

## Gör så här

1. Skala och halvera lökarna, skär sedan i strimlor
2. Koka upp ättiksprit, socker, vatten, salt och peppar till en lag
3. Lägg i lökarna och låt lagen och lökarna svalna
4. När lag och lökar svalnat, lägg ner i steriliserad glasburk
5. Häll över lag så det täcker lökarna
6. Täcker inte lagen, blanda till mer lag och häll över. Använd 1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten.
7. Förvaras svalt och mörkt eller i kylen när du öppnat burken. Håller då i flera veckor, om burken rengjorts väl!

Pickla på!



Ta vara på dina lökar



Krutonger av korvbröd, sidan 30





Snyggt tärnade och gyllengult stekta krutonger

# Krutonger av korvbröd



Har du också hoppfullt sparat korv- och hamburgerbröd i frysen? För att sedan ta fram dem och känna att de inte alls blev roliga att äta. Nu kan du köpa korvbröd med gott samvete. Hejdå köpekrutonger.

## Ingredienser

- 3 korvbröd, hamburgerbröd eller annat ljust bröd
- 1 msk olivolja
- 2 msk smör
- Salt och peppar
- En näve persilja eller annat kryddgrönt om så önskas

## Gör så här

1. Skär dina korv- och hamburgerbröd i kuber på 1 cm
2. Hetta upp smör och olja i stekpannan
3. När det är nötbrunt, lägg i brödtärningarna och rör om
4. Stek tills de är gyllengula och krispiga
5. Vill du ha dem gröna, hacka och strö över lite persilja eller annat kryddgrönt
6. Krydda med salt och peppar

Det trodde du inte om torra korvbröd, men det här blir jättejättegott!

# Brödstekta champinjoner



Har du köpt hem svamp? Ligger det några korvbröd i frysen? Har du dessutom en kruka persilja hemma? Och kanske någon vitlöksklyfta över? Då kan du göra en härligt doftande svampfräs. 4 portioner.

## Ingredienser

- 40 g smör i rumstemperatur
- 1 kruka eller knippe med persilja
- Finrivet skal, så kallad zest, och saft från en halv ekologisk citron
- 1 vitlöksklyfta
- 200 g champinjoner
- 2 msk matolja
- 2 torra korvbröd eller 2 andra skivor vitt bröd

## Gör så här

1. Tvätta den halva ekologiska citronen, finriv det gula skalet till zest
2. Pressa ut saften från citronen
3. Separera persiljestjälkarna från persiljebladen
4. Mixa smör, persiljestjälkar, citronens zest + saft samt vitlök i en matberedare
5. Värm en stekpanna. Bryn svampen i matolja tills den är lätt gyllenbrun
6. Skär brödet i 1 cm kuber
7. Tillsätt brödet och persiljesmörblandningen, stek tills brödet är krispigt
8. Smaka av med salt och peppar. Häll av överflödigt smör och spar till en ny rätt.
9. Hacka persiljebladen och strö den över svampen

Suck, vad gott!





Kan orsaka dagdrömmier om nyplöckad svamp på toast



Daniel för kunskapen vidare till dottern Ella





Hemligheten är tunna, tunna strimlor

# Enkel skalsallad



Strimla, strimla, strimla! Tunt, tunt! Och så en bra olivolja och härligt flingsalt. Det är hemligheten i den här salladen som tar vara på värdefull näring, som kanske tidigare åkt ner i bruna påsen.

## Ingredienser

- Skal från ekologiska morötter
- Det gröna på purjolöken
- Paprikans lock
- En skvätt olivolja
- En näve pumpakärnor
- Flingsalt

## Gör så här

1. Skölj morötter, purjolöksblad samt paprika
2. Skala morötterna och lägg morotsskalen på ett fat
3. Skär bort de gröna bladen på purjolöken. Finstrimla och lägg upp på fatet.
4. Skär loss översta locket på paprikan och ta bort stjälken
5. Strimla paprikalocket och lägg upp på fatet
6. Häll på olivolja, pumpakärnor och strö över lite flingsalt

Perfekt liten sallad på det som många kastar i onödan!

# Blastsallad umami



Trolla med blast och skal, använd olika grönsaker, blast som blir över och tillsätt lite spänning. Noribladen ger en fyllig umamismak, men kan förstås uteslutas om man önskar lite mildare toner. 4 portioner.

## Ingredienser

- Blasten från en blomkål
- Skalen från 4 ekologiska morötter
- 1 broccoli
- 1 rödlök
- 0,5 ark noriblad
- Skal och saft från en ekologisk citron
- 3 msk olivolja
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 msk socker
- Salt och svartpeppar

## Gör så här

1. Skölj blasten från blomkålen, skiva i tunna skivor och lägg i vatten
2. Skiva broccolistjälken i tunna skivor och lägg i vatten
3. Skiva broccolibuketten i lite tjockare skivor
4. Skala och skiva rödlök i tunna skivor
5. Tvätta och riv det gula skalet från en halv ekologisk citron
6. Pressa ut saften från citronen
7. Klipp noribladet i tunna strimlor
8. Blanda alla ingredienser i en bunke, smaksätt med salt och svartpeppar

Ät som en måltid, eller som sidorätt på buffén.



Noriblad av torkat sjögräs ger spänning i vardagslivet



Spar blasten och skalen till sallad och pesto



# Rostad moröt med sting



Goda ekologiska morötter som kryddas med ingefära och chili. Här kan du skala moroten och använda skalen i skalsalladen på sidan 36. Men du kan också använda hela moroten. 4 portioner.

## Ingredienser

- 4 ekologiska morötter
- 40 g smör eller 3 msk olivolja
- 30 g ingefära, finstrimlad
- 1 röd chili, finhackad
- 4 msk finskuren gräslök
- Salt

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Sköj och tvätta bort eventuell jord från morötterna
3. Skär av blasten och spar till morotsblastpeston på sidan 46
4. Skala morötterna om du vill använda skalen i skalsalladen på sidan 36
5. Dela morötterna på mitten
6. Lägg ett bakplåtspapper i botten på en ugnsfast form
7. Ringla över lite olivolja och lägg ner morötterna
8. Tillsätt chili och ingefära, hyvla på smöret eller tillsätt oljan, krydda med salt
9. Kör in formen i ugnen och baka av morötterna i ca 30 minuter
10. Ta ut, tillsätt gräslök och servera

Gott som det är eller som tillbehör på middagsbordet.

# Allt från blomkålen x 3



Självklart tar vi vara på hela blomkålen när vi skapar dessa tre serveringar av en blomkål: ugnsstekt, mixad samt stekt krispig. Går inte blasten åt, frys in för en wok eller kanske till en fried rice längre fram. 4 portioner.

## Ingredienser

- 2 st blomkålshuvuden med blast
- 2 dl vispgrädde
- 1 dl mjölk
- 1 msk egen fond från sidan 24 eller 1 buljongtärning
- 1 tsk torkad timjan eller några kvistar färsk
- 3 msk olivolja
- 50 g smör
- 4 msk japansk soja
- 2 tsk sesamolja, finns bra i asiatiska specialbutiker
- 2 msk rapsolja
- Salt och peppar

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 225 grader
2. Skär bort den fula biten, typ 1/2 cm på roten och släng i bruna påsen
3. Skär av blasten, strimla den tunt och lägg i kallt vatten
4. Skär ut stjälken/roten på blomkålen och skiva den i mindre bitar
5. Dela blomkålen i 4 lika stora delar, lägg i ugnsfast form
6. Slå på olivolja, timjan, salt, peppar, hyvla på smör. Baka i ugn ca 20–25 minuter.
8. Lägg blomkålsstjälksskivorna i en kastrull, tillsätt grädde, mjölk och fond
9. Koka skivorna mjuka på medelvärme under omrörning
10. Mixa dem släta, smaka av med salt och peppar och lägg upp på fat.
11. Häll av vattnet från blasten, stek några minuter i rapsolja, smaksätt med soja, sesamolja, salt och peppar – och lägg även upp detta på fat.

Nu kan du servera dina tre rätter av ett helt blomkålshuvud!



Har blomkålen fått bruna fläckar, putsa enkelt bort dem med kniv



Två dagars köksjobb med blomkålsblasten är värda insatsen

# Kimchi på blomkålsblast



Kimchi är en traditionell koreansk fermenterad sidorätt som ofta baseras på kinakål. Men blomkålsblast funkar jättebra att använda istället som bas för din hemmagjorda kimchi. 1 stor glasburk.

## Ingredienser

- Blasten från en blomkål
- 0,5 dl socker och 0,5 dl salt
- 4 rivna vitlöksklyftor
- 20 g riven färsk ingefära
- 1 dl 2-centimetersbitar av vårlöks- eller purjolöksstjälk
- 1 dl strimlad morot
- 0,5 ark strimlade noriblad
- 2 msk fisksås
- 0,5 dl japansk soja
- 0,5 dl chiliflakes

## Gör så här

1. Skär bort blasten från blomkålen, skölj och putsa bort fula delar
2. Skär blasten i cirka 1–2 cm bitar, lägg i en skål
3. Häll i salt och socker, lägg på en tallrik och en tung press (sten eller mortel)
4. Låt stå över natten
5. Dagen efter: Riv vitlök och ingefära, strimla morot och noriblad, skär lökstjälkarna i 2 cm bitar. Lägg i en bunke.
6. Häll över fisksås, soja, och chiliflakes. Blanda till en kimchismet.
7. Ta fram de mjuka blasten och gnid in med kimchismeten
8. Lägg upp i kokade, steriliserade glasburkar
9. Låt stå minst 4 dagar och helst upp till 2 veckor

Ät kimchin till andra grönsaksrätter, en poké bowl, lax eller kanske vårrullar.

# Pesto på morotsblast



Morotsblast är ofta så vackra och frodiga. Och så ska de bara slängas bort? Nej, nej, här kommer tips på hur du tillvaratar din gröna blast. Mixa ner den i en god pesto och njut av att du spar på jordens resurser. Av en rejäl morotsblast får du ihop till en liten skål eller glasburk.

## Ingredienser

- 1 dl väl sköljd morotsblast
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl basilikablada
- 1 dl solroskärnor / pinjenötter
- 1 msk pressad citron
- 2 msk riven parmesanost
- 0,5 dl olivolja
- 0,5 dl matolja
- Salt och svartpeppar

## Gör så här

1. Skala och grovhacka vitlöken
2. Skölj morötter och morotsblast noga
3. Skär av morotsblasten och mixa tillsammans med vitlök, basilika, solroskärnor eller pinjenötter, matolja och olivolja till en slät smet
4. Riv parmesanosten och pressa citron, tillsatt till smeten
5. Smaka av med salt och peppar
6. Späd eventuellt med mer olja

Ät peston till pasta, på en crostini eller som sidorätt på buffén.



Go Italian! Mixa ner din morotsblast.



Kannelsnittar på kanelmjöl, sidan 50





# Kannelsnittar på torra bullar



Torra bullar är inget roligt. Men de bildar en jättebra bas i kakor, om du torkar och mal dem till kanelmjöl med en stavmixer eller blender. Här får du ett härligt recept på hur du fixar kanelmjölet. Och sen bakar ner det till sega, goda kannelsnittar. 40–60 snittar.

## Ingredienser

- 500 g smör
- 250 g socker
- 100 g mörk sirap
- 20 g bakpulver
- 375 g kanelmjöl, se hur du gör det härnere
- 500 g vetemjöl
- 1 vaniljstång
- Pärlsocker till garnering

## Gör så här

1. Kanelmjölet först: Skiva de torra bullarna
2. Låt dem torka i rumstemperatur i cirka 2 dygn
3. Riv dem sedan till kanelmjöl i en matmixer med rivskivan på
4. Förvara kanelmjölet i en burk eller påse, tills du behöver det
5. Dags att baka kannelsnittarna: Sätt ugnen på 175 grader och smält smöret
6. Rör ihop alla ingredienserna och kavla ut på smörpapper i längder
7. Strö över pärlsocker och sätt in i ugnen i cirka 15 minuter
8. Innan kakorna svalnat helt, dela längderna på tvären i snittar

Perfekt till fikat!



Bullarna mals ner till kanelmjöl



Foto: Luca Lorenzelli/mosphotos.com

En liten nygräddad seging till fikat kanske?

# Maränger av kikärtsspad



Maränger är lite festliga. De kan ätas precis som de är, som botten på en tårta, till marängsviss eller lite glass. Roligt är att de här marängerna görs på spadet från kikärter, och kan ätas av både äggallergiker, veganer och alla andra som vill ha något sött. Blir ungefär 30 maränger.

## Ingredienser

- Kikärtsspad från en 400 grams burk eller paket
- 1,5 dl råsocker
- 0,5 tsk vaniljsocker
- 1 tsk citronsaft

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 125 grader
2. Sila spadet från kikärtorna genom en sil, ner i en bunke
3. Vispa spadet med elvisp eller starka muskler tills det blir ett tjockt vitt skum
4. Tillsätt citronsaft, vaniljsocker och socker medan du fortsätter att vispa
5. Fortsätt vispa tills smeten bildar toppar. Kolla om det är klart genom att hålla bunken upp och ner utan att det rinner ut.
6. Fyll en spritspåse (alternativt smörpapper som du format till en strut) med marängsmet och spritsa ut maränger på bakplåtspapper
7. Grädda mitt i ugnen i cirka 75–90 minuter

Låt svalna när du tagit ut dem, och njut en maräng!

# Sockerkaka på brun banan



Vissa slänger bruna bananer. Men innanför skalet döljer sig en söt skatt. Bakar du ner ett par stycken i den här sockerkakan blir vi fler bruna-bananner-fans på jorden. Och jorden blir gladare. 10–15 bitar.

## Ingredienser

- 125 g smör eller margarin
- 3 dl råsocker
- 2 dl vetemjöl
- 2,5 dl siktat dinkelmjöl
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver
- 2 bruna bananer
- 2 ägg
- 1 dl gräddfil eller crème fraiche
- Smör och ströbröd, samt valnötter om du gillar det

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader och rör sen matfett och socker pösigt och fint
2. Blanda mjöl, vaniljsocker och bakpulver
3. Mosa 2 bananer på en tallrik
4. Rör ner äggen i smörsmeten, tillsätt gräddfilen, bananerna och mjölblandningen
5. Smöra och bröa en 1,5-litersform, håll ner smeten, använd slickepotten!
6. Stick ner valnötter i kakan om du gillar nötter, och ställ sen in den i ugnen
7. Låt grädda i ca 1 timme och 45 minuter, eller tills den fått fin färg
8. För att se om kakan är perfekt färdiggräddad, öppna luckan försiktigt och stick ner en tandpetare. Den är klar när det inte blir någon smet kvar på stickan.
9. När kakan känns klar, låt svalna och vänd den på en tallrik innan du serverar

Du är nu med i klubben som tillvaratar bruna bananer!



Av en slängd hel banan utgör skalet matavfall och allt innanför skalet matsvinn



Smoothie på ledsn avocado, sidan 58







Bli glad av en god vitamininjektion

# Smoothie på ledsen avocado



Himmelskt gott och uppfriskande. Inte minst för avocadon, som nu blir använd. Saknar du något? Våga experimentera och lägg i frukt och grönt som du har i frysen, kylan eller fruktskålen. 4 glas.

## Ingredienser

- En övermogen avocado
- 1 äpple
- 1 banan
- 2 cm färsk ingefära
- 1 näve bladspenat
- Ca 3 dl apelsinjuice, färskpressad från apelsin eller köpt
- Isbitar

## Gör så här

1. Öppna avocadon med en kniv, ta bort kärnan och pilla bort eventuella trådar
2. Gröp sedan ur avocadon med en sked
3. Skär äpplet i fyra delar och skär bort kärnhuset
4. Skala ingefäran med en sked
5. Lägg ner alla ingredienser i en bunke
6. Häll över apelsinjuicen, alternativt pressa apelsiner och häll över spadet
7. Mixa med en stavmixer eller i en blender
8. Häll upp i glas och lägg ner ett par isbitar

Servera och känn energierna flöda!

# Glömda blad och blast



På mormors tid togs hela råvaran tillvara. Man kokade fond på fiskben, åt hela löken och andra grönsaker med skal och allt. Hett tips är att från och med nu göra likadant. Tänk på att skölja ordentligt bara, försök välja ekologiskt odlat – eller varför inte odla själv?

## Blomkålsblast

Nu är det slutslängt på de goda gröna bladen som omger blomkålen. De, och rotstocken, är nämligen lika goda som själva blomkålen. Förutom att göra kimchi på blasten kan de exempelvis wokas, blandas ner i en soppa, förvällas i lätt saltat vatten eller bakas ner i en paj.

## Stammen och bladen på en broccoli

När du skurit bort det allra sista lite träiga på stammen kan du äta resten på broccolin. Stammen och bladen smakar precis lika bra som själva träden. Slanta stammen tunt och woka, koka i lättsaltat vatten eller lägg ner i en gratäng ihop med de gröna bladen. De kan även användas till garnityr.

## Selleriblast och blad

De där lite dillaktiga snygga bladen på bleksellerin, liksom rotsellerins blad (som tyvärr oftast tas bort!) går utmärkt att äta, dekorera med och även göra örtsalt av. Så dem kastar vi aldrig bort igen, utan använder med finesse!

*Så här gör du sellerisalt:* Blanda finhackade selleriblad med cirka 1 dl flingsalt. Sätt ugnen på 50 grader. Sprid ut sellerisaltblandningen på bakplåtspapper på en plåt och låt grädda i ca 4–6 timmar. Ställ ugnsluckan på glänt så fukten lämnar ugnen. Rör om då och då. När det svalnat häller du över sellerisaltet i en burk. Gott i salladsdressing med 3 delar olivolja, 1 del vinäger, en nypa av sellerisaltet och så några drag med pepparkvarnen.

## Fänkålsdill och blast

Även på fänkålen sitter små blad som ser ut som dill. En delikatess som är rik på anisolja och smakar lakrits. Använd dillen som krydda och dekoration. Garnera med den eller krydda brödet, fiskrätten eller kanske brännvinet! God och vacker är den också på toppen av en fisksoppa.



### **Rödbetsblast och blad**

Förutom att den är väldigt snygg med det röda och gröna är rödbetsblast riktigt god, lite lik mangold i smaken. Gör pesto av den, fräs den i vitlök och olivolja, koka den mjuk i lättsaltat vatten eller gör en soppa. Tänk bara på att den innehåller nitrit, som kan ge barn ont i magen.

### **Morotsblast**

I kokboken här fick du recept på morotsblastspesto. Men det finns mycket mer man kan göra av den smakrika och fina blasten. Du kan pickla den, hacka den och blanda ner i grönsakspajen, den vegetariska lasagnen, grönsakssoppan eller i en grönsaksstinn ratatouille.

### **Purjolöksblast**

Var börjar purjolöken och var slutar blasten? Svaret är att det inte spelar någon roll eftersom allt på purjolöken kan ätas och smakar lika bra. Använd den i sallader, till kött- eller sojafärs-såsen, i tonfiskröran, i dina dumplings eller linda den runt din halloumi. Börjar blasten bli lite sladdrig, lägg den i en skål med vatten. Var också noga med att alltid skölja purjolöken noga, eftersom det samlas jord och småsten mellan lökskikten.

### **När du äter skal och blast från grönsaker**

Välj gärna ekologiska eller egenodlade grönsaker, så vet du att du inte får i dig några gifter. Och ha det gott!

# Stila i köket



Du vet redan att du ska låta slickepotten ligga längst fram i dina lådor eller i en burk på diskbänken. Den är ju kung i köket och gör det lätt att skrapa ur bunkarna och få ut det sista goda. Här följer några fler snåltips för en friskare planet. Hör gärna av dig om du har egna idéer!

## Skrapa rotfrukt med baksidan av kniven

Absolut bästa sättet för att minska onödigt rotfruktssvinn. Om du inte tänkt tillaga de tjocka härliga skalresterna du får från potatisskalaren förstås. Då är skalning tillåten.

Färsk ingefära och jordärtskockor är en mjukare sorts rotfrukter. Dem skrapar du lätt med kanten på en matsked.



## Egen pallkrage hemma på gården

Slå dig ihop med grannarna och starta en odlande gårdsförening. Eller finns det kanske redan en där du bor? Kolla vilka som finns och hur du startar upp på [poseidon.goteborg.se](http://poseidon.goteborg.se). Sök på "gårdsförening".

## Fem snabba miljö- och plånbokstips

**GRÖNT** Vänd morotsskal i lite mjöl och fritera gyllenbruna, smaksätt med salt.

**FISK** Har du lite stekt eller kokt fisk nedfruset i påsar? Tina, tillsätt ägg, lök och maizena.

Forma till fiskburgare, vänd i ströbröd och stek gyllenbruna.

**POTATISMOS** Får du potatismos över kan du baka saftiga frallor på det.

**SKALDJUR** Bli det råkor över efter fredagsmyset? Lägg dem i kylskåpet i en skål, skala dem och avnjut i grönsakswoken på lördagskvällen.

**SVAMP OCH BÄR** Skogen är öppen för alla och full av kantareller, björnbär och blåbär efter sommarsol och höstregn. Ta med grannen ut och plocka!



Foto: Sofia Sabbel

### **Tvätta händerna med kaffesump**

Nästa gång du har skivat lök, vitlök, fisk eller annat vars doft sätter sig i händerna – ta lite kaffesump och gnugga det mellan händerna. Även smuts lär gå bort. Räkna med ett par mjuka nypeelade händer med en lätt doft av kaffe.

## *Sju steg till ett snålare köksliv*

- 1) Inventera vad som finns hemma, i kyl, frys och torrförråd, och gör en veckoplanering utifrån det
- 2) Reservera en av veckans middagar för restmatlagning
- 3) Köp inte hem mer än det du har tänkt äta under veckan
- 4) Använd hela råvaran, i princip allt går att äta
- 5) Ha ordning i kyl och frys. Då kan du lätt se vad som finns hemma och har koll så maten inte blir för gammal. Reservera gärna en hylla för rester!
- 6) Våga testa nytt – gör en överraskningsrätt av det du har hemma
- 7) Och använd slickepotten!

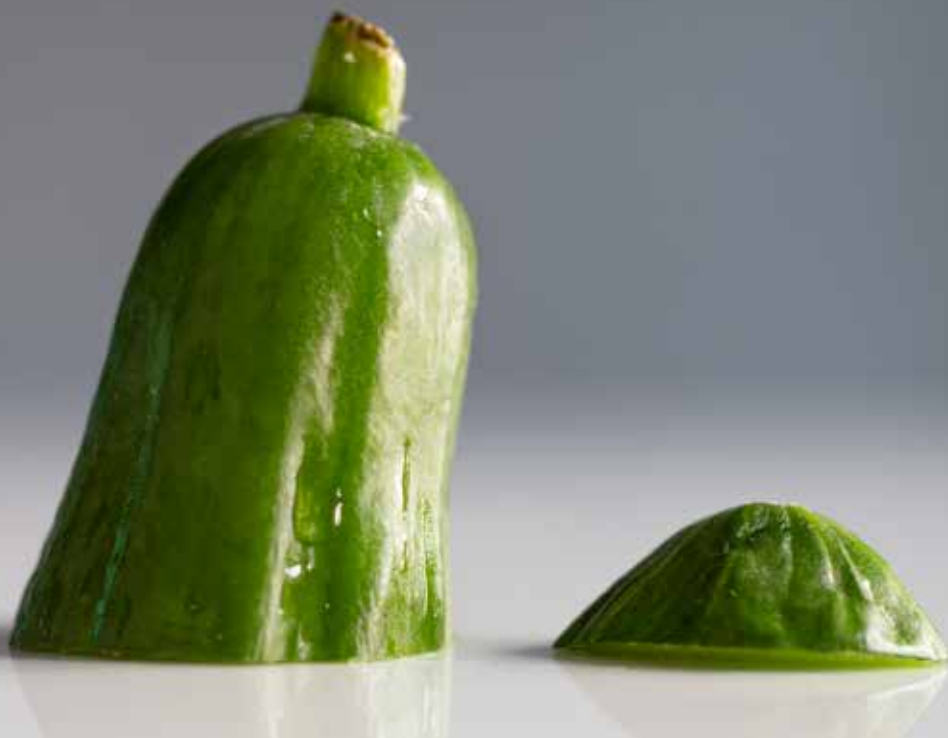


Foto: Sofia Sabbel



Lyckan i att bidra till en miljövinst, sidan 67







# Till våra miljöhjältar till hyresgäster

Man kan fråga sig om det gör nån skillnad, när man står där hemma i köket och fyller den bruna påsen med matavfall och snålar för planeten med sina rester. Svaret är ja, speciellt när vi är många som gör samma sak.

Hösten 2017 hade vi en dröm om att få fler att sortera, och startade en sorteringsstävling för våra hyresgäster. Den hette *Sortera matresten, sortera allt förresten* och där lärde man sig att matavfall är värdefullt skräp som kan bli till naturligt gödsel och fordonsgas. Och som det sorterades! På bara ett halvår lyckades 70 % av våra 27 000 hushåll runt om i Göteborg öka sin utsortering av matavfall. Lag Stampen på bilden på förra uppslaget ökade från 27,2 till hela 81,7 % utsorterat matavfall. Och av allt det matavfall som sorterades under 2018 kunde en gasbil ta sig otroliga fyra varv runt jorden.

När våra miljöhjältar till hyresgäster belönats för sina fina insatser – med gårdsfester, näsduksträd och annat som önskats för grannskapet – skickade vi några av medarbetarna på kurs i svinmatlagning. Där träffade de kocken Daniel Oddhammar, som visade sig vara hyresgäst hos oss i Guldheden, och som lärde ut så mycket bra att vi insåg att hans allmännyttiga klokheter bara måste förevigas. För ännu bättre än att sortera sina matrester, är ju att se till att de inte uppstår alls. Hoppas det smakar!















snåljåp

snå`ljåp subst. ~en ~ar

ORDLED: snål--jåp-en

• snål person {→

en mycket klok en



