GRØNT BORD

GRØNN JORD

KOLOFON

Tekstforfattere: Charlotte Andersen, Nora Geirsdotter Bækkelund, Mari Gjengedal, Anna Karlsson, Atle Kvia, Charlotte Lilleby Kildal, Mari Kristin Martinsen, Doreen Gakii Mugendi, Amalie Skau Jakobsen

Design og layout: Karianne Nygård

Trykk: 07 Media

Utgitt: Spire i 2015

Finansiert av: UNESCO

UNESCO.no

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization · Den norske UNESCO-kommisjonen

MILJØMERKET 07 OSLO - 241 344

FSC www.fsc.org MIX Papir fra bærekraftige kilder FSC™ C101826

INNHOLD

Innledning	5
Plantekost	7
Kantarell bolognese	8
Bønne- og linsepostei	10
Hummus med grillet paprika	12
Byggburger	14
Asparges- og mozarellasalat	16
Tre gode potetsalater	18
Bærekraftig kjøtt	20
Bærekraftig fisk	22
Ovnsbakt kje med rotgrønsaker	24
Fisketaco	26
Alt-i-ett-gryte med oksekjøtt	28
Bærekraftig handel	30
Rettferdig kvalitetskaffe	32
Grønn dugnad	34
Fairtrade sjokoladekake	36
Økologi	38
Johans 3-minutters brød	40
Melkesyregjæret surkål	42
Brenneslelasagne	44
Scones med tindved og saft på solbærblader	46
Pai med purre og blåmuggost	48
Matsvinn	50
Ti gode råd	52

For å kunne ta et bærekraftig valg, trenger vi kunnskap.

INNLEDNING

De fleste av oss spiser hver dag. Da er det ikke likegyldig hva vi velger å ha på tallerken. Flere ganger om dagen har vi sjansen til å ta mer eller mindre bærekraftige valg. Med denne kokeboken ønsker vi å inspirere deg til å ta valg som er bra for jorden og alle som bor her.

Som forbrukere bombarderes vi med informasjon om hvordan vi bør spise. Her har vi forsøkt å samle gode oppskrifter basert på bærekraftige råvarer. Men hva er egentlig bærekraftig mat?

Det finnes mange måter å vurdere hva bærekraft er. I 1987 definerte Bruntland-kommisjonen bærekraftig utvikling som «utvikling som imøtekommer dagens behov uten å ødelegge mulighetene for at kommende generasjoner skal få dekket sine behov». Dette inkluderer både sosiale, økonomiske og miljømessige aspekter. En matvare er produsert av en bonde som skal ha nok betalt, gode arbeidsforhold og kanskje noen ansatte hun skal lønne. I tillegg påvirker matproduksjonen både lokalt miljø og globalt klima gjennom bruk av kjemikalier, jordbruksarealer, vann, og utslipp av klimagasser.

Å ta hensynet til alt som har skjedd med maten før den når bordet ditt, er ingen lett oppgave.

For hva er egentlig best av økologiske importerte tomater eller kortreiste drivhustomater? Og hvor kortreist er den norske laksen når den er fôret på soya fra Brasil? Det er ikke alltid gitt hva som er mest bærekraftig. For å kunne ta et bærekraftig valg, trenger vi kunnskap.

Denne kokeboken presenterer flere måter å tenke bærekraftig mat på. Vi begynner med å gi grønnsakene den oppmerksomheten de fortjener. Videre utforsker vi forskjellene på miljøpåvirkning ved ulike typer kjøtt og fisk. Siden mat er en handelsvare presenterer vi eksempler på hvordan bærekraftig handel kan foregå i praksis. Deretter viser vi hvordan økologisk matproduksjon tar mer hensyn til og drar nytte av naturens funksjoner.

Til slutt minner vi om hvor viktig det er å unngå matsvinn.

En del av det å spise bærekraftig innebærer å kutte ned på kjøtt og øke bruken av råvarer fra planteriket.

PLANTEKOST

Belgvekster, korn og grønnsaker er lengst ned i nærings-kjeden og krever derfor mindre ressurser enn kjøtt, melk og egg. I dag spiser gjennomsnittsnordmannen 76 kg kjøtt i året, mot 53 kg i 1989. Når vi dyrker mat til dyr kreves det store arealer med matjord, store mengder rent vann, og energi for å behandle og frakte fôret. Disse ressursene kunne blitt brukt mer effektivt til å produsere mat til mennesker. Intensivt husdyrhold har også store klimagassutslipp og problemer med lokal forurensning.

En del av det å spise bærekraftig innebærer derfor å kutte ned på kjøtt og øke bruken av råvarer fra planteriket. Noen velger å kutte kjøtt og animalske produkter helt, mens andre fokuserer på å redusere forbruket av disse matvarene. Uansett finnes det mange måter å øke andelen grønt i kostholdet sitt.

Tomat, squash og brokkoli er noen av grønnsakene som blir høstet sensommer og tidlig høst her i Norge. I august kan du gå til Bondens marked og få tak i en rekke smakfulle og næringsrike grønnsaker. Norske rotgrønnsaker, kål og korn går det fint an å lagre lenge. Derfor har vi tilgang på dette selv gjennom den kalde vinteren. I tillegg byr skog og mark på matskatter som sopp og bær. Med dette som utgangspunkt kan vi lage næringsrike og plantebaserte måltider året rundt.

*Denne oppskriften er levert av **Mari Hult.** Hun er vegansk kokk fra Stavanger og står bak Vegetarbloggen.no. Der samler hun sine beste oppskrifter, tips og triks for å vise at vegetarmat kan lages i alle hjem.*

Kantarellbolognese

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

150 g kantarell
150 g aromasopp
1 sjalottløk
½ kinesisk hvitløk
2 tomater
100 g valnøtter
4 ss olivenolje
2 ts sukker
1 ts salt
1 ts tørket oregano
2 kvaster frisk basilikum
2 ss tomatpuré
3 laurbærblad
1½ dl vann
400 g spaghetti

Skjær kantarell og aromasopp i terninger. Finhakk sjalottløk og hvitløk. Skjær tomatene i terninger. Grovhakk valnøttene.

Varm opp olivenolje til middels varme i en panne. Ha i kantarell, aromasopp, sjalottløk og hvitløk og la det surre i fem minutter. Vend på blandingen av og til.

Tilsett tomatbiter, sukker, salt, oregano og valnøtter. La det surre i noen minutter.

Ha i basilikum, tomatpuré, laurbærblad og vann og la det hele småkoke mens du koker spaghetti ved siden av. Smak til med salt og eventuelt litt pepper.

Server sausen med spaghetti eller annen pasta, topp gjerne med litt frisk basilikum.

FOTO NORA GEIRSDOTTER BÆKKELUND

*Denne oppskriften er levert av **Wanda Widerøe**, ansvarlig redaktør i bladet Ren Mat, der denne oppskriften var på trykk i vinterutgaven 2014/2015. Ren Mat utgis av Oikos – Økologisk Norge, en ideell medlemsorganisasjon for bønder og forbrukere, og for alle som er opptatt av økologisk mat.*

FOTO NANCY BUNDT

Bønne- og linsepostei

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(Én stor, eller to små brødformer)

2 gule løk
150 g tørre kidneybønner
100 g grønne/brune linser
50 g belugalinser
1 dl olivenolje
ekstra olje til steking
3 egg
5 nellikspikre
1 ss pepperkorn
1 ts allehånde
2 ts havsalt
1 ts urtesalt
2 ss kejap manis
½ sitron, saften fra

Start med å skylle linser og bønner, og legg dem i vann over natten.

Ha krydderet i en morter og knus det fint.

Finhakk løken og surr denne i olivenolje til den er transparent (ikke brun). Ha i halvparten av krydderet, hell av vannet fra bønnene og linsene, og ha disse i gryten. Bruk en romslig jerngryte.

Hell vann over bønner og løk så det dekker godt, ha i kejap manis og kok til bønnene er møre, ca. 45 minutter.

Sett ovnen på 200 °c, gjerne varmluft.

Ha innholdet i gryten, hell av vannet hvis det er mye igjen, over i en kjøkkenmaskin og kjør på rask hastighet til du ser det moser seg. Ha i olivenolje mens du kjører noen runder. Ha så i de lett sammenvispede eggene, litt av gangen, resten av krydderet og kjør til jevnt. Skvis i saften fra sitronen og smak på røren om den er passe krydret, salt og balansert. Det friske fra sitronsaften skal ikke smakes, bare anes.

Ta bakepapir i en stor eller to små brødformer og ha i røren.

Sett inn en langpanne med vann i, sett formen oppi og stek ca. 30 minutter. La posteien stå i formen til den er helt kald før du tar den ut. Du kan skjære den opp i skiver og fryse bitene. La de tine i kjøleskapet.

FOTO NADIN MARTINUZZI

*Denne oppskriften er levert av **Cathrine Garaguso** fra Stavanger. Hun driver bloggen veganeren.no og har hatt et vegansk kosthold siden 2012. På bloggen deler hun oppskrifter på vegansk familiemat – til hverdags og til fest.*

Hummus med grillet paprika

INGREDIENSER

3–400 g kikerter
1 grillet paprika fra glass
1–2 ss tahini
½ ts salt
2–3 båter hvitløk, raspet
Solsikkeolje

Ha alle ingrediensene + ½ dl olje i en food processor og kjør til alt er most. Tilsett litt og litt olje mens maskinen går, til konsistensen er sånn som du vil ha den. Noen liker den litt fast mens noen vil ha den omtrent flytende. Smak og behag.

Ha hummusen i en skål med plast over, eller i en boks med lokk, og oppbevar den i kjøleskapet, da holder den seg i omtrent en uke, hvis du ikke spiser den opp fortere da.

*Denne oppskriften er levert av **Jane H. Johansen**. Hun er veganer og driver veganmisjonen.no. Bloggen ble til på et tidspunkt hvor det ikke fantes andre norske veganbloggere. Høsten 2015 gir hun ut en kokebok med sine beste oppskrifter.*

Byggburger

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(4 store burgere eller 10 mindre)

1 dl tørre hele byggryn
2 selleristenger, finhakket
⅓ purre/vårløk, finhakket
1 liten gul løk, finhakket
3 soltørkede tomater
½ dl sorte oliven u/stein
3 hvitløksfedd, finhakket
2 ss tomatpuré
1½ ss vegansk buljongpulver
1 dl kikertmel
½ dl små havregryn
Litt salt (valgfritt)

Kok byggrynene i rikelig med vann i 40 minutter.

Ha selleristang, purre (eller vårløk), løk, soltørket tomat, oliven og hvitløk i en stekepanne sammen med en god dæsj olje. Stek på litt over middels varme til det er mykt og gyllent.

Sil av vannet fra de kokte byggrynene og ha dem i en bolle sammen med de stekte grønnsakene. Tilsett tomatpuré, buljong, kikertmel og havregryn og mos det hele godt sammen med en sleiv. Rør godt et minutts tid, til det er en seig og sammenhengende farse. Smak til om det trengs salt.

Form burgere av farsen og stek i godt med olje til de er gylne på begge sider. Lag burgerne så store eller små du vil.

Tips!
Sett restene fra vårløken med røttene ned i et glass vann, og den vil vokse opp igjen i rekordfart! Skift vann daglig.

*Denne oppskriften er levert av **Julie Ilona Balas**. Hun driver bloggen juliesmatblogg.no og firmaet Chikus catering som leverer sunn og grønn mat. I tillegg driver hun med oppskriftsutvikling. Balas har skrevet to bøker, hvorav den siste skal inspirere til å spise mer grønnsaker og mindre kjøtt. For inspirasjon søker hun gjerne til Danmark og måten økologi og sesongbasert mat er en naturlig del av kostholdet der, men hun finner også mye inspirasjon i norske sesongvarer.* FOTO ANNE VALEUR

Asparges- og mozzarellasalat

SESONG **SOMMER**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

200 g babysalat
1 bunt asparges
1 liten fennikel
10 reddik
1 mozzarella
1 pakke sukkererter
1 håndfull oregano
½ dl god olivenolje
½ sitron
2 ts hvitvinseddik
1 ts havsalt
1 ts nykvernet pepper

Skyll aspargesen i kaldt vann og knekk av den nederste delen. Legg aspargesen på en fjøl og skjær tynne snitt av den med en grønnsaksskreller eller mandolin.

Skjær fennikel i tynne skiver, reddik i båter og sukkererter i to.

Bland salatbladene med alle grønnsakene. Smuldre mozzarellaen over salaten. Lag en enkel sitrondressing ved å røre sammen olivenolje, hvitvinseddik, sitronsaft, salt og pepper. Vend inn dressingen og server salaten enten alene, som tilbehør til grillmat eller med ferskt brød til.

FOTO JULIE ILONA BALAS

Tips!
Både salat, reddik og sukkererter er superenkle ingredienser du selv kan dyrke.

Denne oppskriften er levert av ***Wenche Andersen****. En folkekjær TV-kokk og kokebokforfatter, mest kjent for «Wenches kjøkken» på God Morgen Norge, på TV 2. Hun er også kostholdsøkonom og matjournalist. Wenche er flink på norske mattradisjoner, og har vunnet en rekke priser opp gjennom årene.*

FOTO **BENGT WILSON**

Tre gode potetsalater

SESONG **SOMMER**

Potetsalat m/oljedressing

8–10 poteter
10 sukkererter
1–2 vårløk
5–6 reddiker
½ dl olivenolje
3 ss sitronsaft
1 fedd hvitløk
2–3 ss kapers
salt
pepper

Skrell potetene og kok dem møre i saltet vann. Kok sukkererter til de blir sprøe i lettsaltet vann, legg dem straks over i iskaldt vann. Bland sammen olivenolje, sitronsaft, finhakket hvitløk, salt og pepper.

Del de kokte, varme potetene i skiver eller terninger, strimle opp sukkererter, skjær vårløk i biter og reddiker i båter. Bland grønnsakene med kapers (kan erstattes med soltørkede tomater) og hell dressingen over.

Potetsalat m/sennepsdressing

8–10 poteter
2 ss fin sennep
2 ss grov sennep
1 eggeplomme
2 dl nøytralolje
2 dl olivenolje
1 sitron, saften og skallet
1–2 ss vann
2 vårløk
1 ss frisk hakket estragon
salt, pepper

Rør sammen sennep og eggeplomme, spe med olje i en tynn stråle. Tilsett saft og skall av sitron ev litt kaldt vann, til passe konsistens. Skjær opp vårløk, finhakk estragon og tilsett i sennepsausen. Smak til med salt og pepper. Vend sennepssausen inn i de kokte lune potetene

Kremet potetsalat m/epler

8–10 poteter
1–2 epler
3 vårløk
2½ dl rømme
2 ss majones
2 ss sennep
½ sitron, saften av
1 –2 ts sukker
gressløk
salt, pepper

Del poteter og epler i treninger og vårløk i tynne skiver. Bland alle ingrediensene til dressingen, smak til. Vend inn poteter, epler og vårløk og dryss over gressløk.

Tips!
Potetsalat blir ekstra godt om den lages på «lune» nykokte norske poteter.

Det er mer bærekraftig å spise ulike deler av dyret, ikke bare biffen.

BÆREKRAFTIG KJØTT

Kjøtt

Det er bra å redusere kjøttforbruket sitt, men husdyr er viktige i områder med vanskelige forhold for dyrking av planter til menneskemat. Dyrene kan omgjøre gress, en ressurs som er utilgjengelig for mennesker, til mat i form av kjøtt eller melk. I et bærekraftig jordbruk vil dyrene inngå i gårdens kretsløp gjennom å gi verdifull gjødsel til åkeren, og å spise av det gården produserer. Et slikt system er basert på ressursene man har tilgjengelig.

Et problem er at vi i stadig større grad fôrer dyrene med mat som kunne vært brukt direkte til menneskemat. Vi importerer stadig mer fôrråvarer, særlig soya fra Brasil, til tross for at drøvtyggere kan beite og ivareta kulturlandskapet. Soyaindustrien har alvorlige lokale miljøkonsekvenser. For det første forurenser sprøytemidler økosystemene og lokalbefolkningens grunnvann, noe som øker faren for sykdommer. For det andre etableres ofte nye plantasjer på savanneområder som huser mange plante- og dyrearter. For det tredje fører oppdyrking av savanner til at store mengder lagret karbon slippes ut i form av CO_2.

Samtidig som vi ikke trenger å spise kjøtt hver dag, er det også viktig å tenke på *hva* slags kjøtt vi spiser, og *hvordan* det er produsert. Hvis det er fôret opp på gress her i Norge vil det økologiske fotavtrykket være mindre enn hvis fôret er fraktet hit langveisfra. Beitende dyr legger heller ikke beslag på matjord.

Sjekk at fisken er fisket bærekraftig før du kjøper den.

BÆREKRAFTIG FISK

Fisk
Verden over lever millioner av mennesker av det havet gir, både ved selvforsyning og som en inntekt. Mange av verdens fiskebestander blir overfisket, særlig av store trålere. Dette går på bekostning av artsmangfoldet og småskala fiskernes levebrød.

Oppdrettsfisk ble lenge fôret med småfisk fra havet. Nå spiser den i større grad plantemat for å redusere presset på de ville fiskebestandene. Hovedingrediensen i norsk fiskefôr er soya fra Brasil. Å bruke store arealer på land for å produsere mat til fisk fremfor til mennesker, er dårlig ressursutnyttelse. Dette er en av grunnene til at dagens oppdrettsnæring er betenkelig i et bærekraftsperspektiv. Unntaket er økologisk laks, hvor fôret er laget av rester etter filetering.

Noen fiskearter bør man ikke spise fordi de er utrydningstruet. Blåskjell, kamskjell, sei, sild og lyr, er generelt bærekraftige valg. Andre fiskearter er mer kompliserte. Torsk fra Barentshavet blir regnet som et bærekraftig valg, men ikke den fra Nordsjøen. Albacore tunfisk er et godt valg, mens gul- og blåfinnetunfisk er utrydningstruet.

World Wide Fund for Nature (WWF) har en sjømatguide som gir råd om hvilken fisk som er greit å spise, og hvilken en burde styre unna. Denne finnes på nettsidene deres.

*Denne oppskriften er levert av **Maria Baudonnel Underdal**. Maria har vore eit aktivt medlem av Spire i fleire år og studerer ved Norges miljø- og Biovitenskapelige Universitet på Ås. Ho vaks opp på ein geitegard i Undredal der geitostproduksjon stod i sentrum.*

Ovnsbakt kje med rotgrønsaker

SESONG **VINTER / VÅR**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

Kjekjøt*
Olivenolje
Timian
Rosmarin
Oregano eller bergmynte**
Kvitlauk
Rotgrønsaker, alle slag
Potet

* Alle delar av dyret passer fint: bog og ribbe er nokre eksempel. Bog må gjerne steke i 1 time, medan ribbe er klar på 30 minutter (ved 200 °c).

** Bergmynte er ein type villoregano som veks i Noreg.

Kje (geitekilling) har nydelig lyst kjøt. Ein av dei enklaste og beste måtane å tilbreda det på er i omnen med rotgrønsaker. Om du ikkje finn kje i butikken din kan du be dei ta det inn.

Sett på omnen. Vil du ha ein rask middag kan du setja den på 200 °c, men hugs at om du steiker det lengre på lågare temperatur vert det enno mørare.

Smør inn kjøtet med rikeleg mengde olivenolje, grøne urter og kvitlauk. Sett det midt i omnen på ei rist med ei langpanne med litt vatn i under. Etter kvart som kjøtet steiker kan du gjerne pensla det med meir olje og ha meir vatn i langpanna om det fordamdamper.

Skjer opp potetene og rotgrønsakene. Når kjøtet har kome godt i gang, kan du leggja rotgrønsakene og potetene i langpanna. Vent til middagen er klar.

" Skal ein ha mjølk og ost må ein få kje. Da er det best å også nytte kjea til mat. Den første tida etter fødsel gir geitene svært næringsrik råmelk, som blir utnytta godt gjennom kjea, som vidare vert til kjøt. Geitehald er generelt basert på grovfôr som kjem frå areal som ikkje kunne vore nytta til anna matproduksjon. Me har mykje slikt areal i Noreg, derfor er geita lur å ha i Noreg.

Denne oppskriften er levert av Geitmyra matkultursenter som arbeider for at så mange barn og unge som mulig blir glade i mat som gjør dem godt, og kan ta bærekraftige matvalg. På nettsidene deres geitmyra.no finner du flere oppskrifter og tips, og vil du dyrke selv, sjekk ut urbandyrking.no.

Fisketaco

SESONG **SOMMER**

INGREDIENSER
(600 g fisk)

Tacokrydder
3 ts spisskummin
2 ts paprikapulver
½ ts tørket oregano
½ ts hel sort pepper
1 ts hel koriander
½ ts chiliflak
1 ts salt

Tortillas
(8–10 mellomstore lefser)
2 dl hvetemel
⅔ dl sammalt hvete
⅔ dl varmt vann
2 ss romtemperert smør
2 ts smaksnøytral olje
1 klype salt

Fisk
600 g fiskefilet
2 dl mel
geitmyras tacokrydder
matolje til steking

Tomatsalsa – pico de gallo
2 store tomater
½ løk
1 neve frisk koriander
½ grønn chili
salt

Tacokrydder
Ha alle krydderne i en morter, og rank, rør og bland alt godt sammen.

Tortillas
Bland alle ingrediensene til en myk og fast deig og la den hvile under plast i 15 minutter. Del deigen opp i 12–15 deler. Bruk litt mel der du skal kjevle ut deigen slik at den ikke klistrer seg fast i underlaget. Lefsene bør kjevles så flate som mulig.

Stek lefsene i tørr panne på høy varme. Deigen vil boble seg ganske raskt og da er lefsa klar for og snus. Legg ferdige lefser på en tallerken, og dekk til med et kjøkkenhåndkle for å holde dem varme.

Fisk
Skjær fisken i strimler. Rør sammen mel med tacokrydderet på en tallerken. Rull fisken i blandingen slik at den blir godt dekket. Rist av overflødig mel og stek fisken på høy varme i en stekepanne med litt olje til fisken er gyllen.

Tomatsalsa – pico de gallo
Del tomatene, ta ut frøene og skjær fruktkjøttet i små terninger. Rens og hakk løken og chilien. Ta ut frøene av chilien om du synes det blir for sterkt. Bland alt, ha i koriander og smak til med salt.

Server fisketaco med tortillas, kål- og limesalat, tomatsalsa og rømmesaus.

Tips!
Hvis du ikke har morter – legg hele krydder i et rent kjøkkenhåndkle, på en fjøl og knus de med en kjevle, hammer, stein eller lignende.

Denne oppskriften er levert av ***Trine Sandberg****, dama bak den velkjente Trines Matblogg. I 2014 ble hun kåret til årets matblogger av Godt.no og Mathallen. Hun har tidligere gitt ut boken* Trines mat – favoritter og ukemenyer fra Norges største matblogger, *og er denne høsten aktuell med boken* Trines mat 2. *Hun er i utdannet jurist og hadde slett ingen planer om å bli en av Norges største matblogger, men er opptatt av å formidle at du lager den beste maten selv.* FOTO GRY TRAAEN

Alt-i-ett-gryte med oksekjøtt

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

5 dl kjøttkraft
2 pk hermetiske tomater
2 ss tomatpurè
2 laurbærblad
2 ss balsamicoeddik
4–5 fedd hvitløk, finhakket
3 ss hvetemel
1 kg økologisk storfekjøtt, bog eller høyrygg
ca. 20 småløk
5 kokefaste poteter
5 gulrøtter
2–3 persillerøtter
1 rød paprika
salt
sort pepper
frisk persille, finhakket

Finn frem en ildfast gryte med lokk som tåler 150 °c. Ha kjøttkraft (kan erstattes med utblandet oksefond eller buljong), tomatpurè, hermetiske tomater (men hold igjen på ca halvparten av tomatjuicen i den ene boksen), balsamicoeddik, laurbærblad og finhakket hvitløk i gryten. Rør ut hvetemelet i litt vann og tilsett i gryta. Kok opp, og smak til med salt og pepper.

Skjær opp kjøtt i terninger på ca 2x2 cm og grønnsaker i grove biter. Brun kjøttet raskt på alle sider og krydre deretter med salt og pepper. Brun kjøttet i 2–3 omganger, slik at du får en fin stekeskorpe på det.

Ha alle ingrediensene (unntatt persillen) i gryten. Tilsett eventuelt resten av tomatjuicen dersom det er nødvendig med mer væske i gryta. Gi det hele et forsiktig oppkok. Ha på lokket og sett gryta på rist på nederste rille i stekovnen. La gryta stå å kose seg i 2–2,5 time, mens du gjør helt andre ting. Smak eventuelt til med mer salt eller nykvernet sort pepper.

Rett før servering gir du retten et lite persilledryss. Serveres med godt brød og gjerne et glass rødvin.

Tips!
Kok opp vann, ha i løk og la den trekke i ca. ett minutt. Hell av vannet og ha løken i iskaldt vann før du enkelt fjerner skallet.

FOTO TRINE SANDBERG

BÆREKRAFTIG HANDEL

Vi lever i et samfunn hvor varer fra hele verden alltid er tilgjengelige, uavhengig av sesong. Mange av produktene vi kjøper er produsert i andre land, og veien mellom produsent og forbruker blir stadig lengre og mer uoversiktlig. For å kunne velge bærekraftig og etisk trenger vi kunnskap om hvordan matvaren er produsert og hvilken reise den har tatt.

Mange matvarer produseres relativt nært deg. Da skulle man tro at det er lettere å vite hvordan den har blitt produsert, men slik er det ikke alltid. Ved å handle direkte fra produsenten bidrar du til å gjenopprette båndet mellom mennesket og matproduksjonen. Dette kan du gjøre på Bondens marked, eller gjennom et innkjøpskooperativ.

Det medlemseide samvirket Oslo Kooperativ startet opp i 2013. Vi har snakket med en av skaperne bak Kooperativet, Alexandra Devik. Hun forteller at deres ønske er å være en salgskanal som bidrar til et matsystem basert på verdier som økologi, fornuftig ressursbruk, dyrevelferd, og som fremhever nærhet til mat og kvalitet.

Kooperativet knytter bånd mellom urbane forbrukere og økologiske bønder, og leverer sesongbaserte grønnsaker, kjøtt og meieriprodukter til faste tidspunkter til Kooperatives medlemmer. Medlemmene betaler årsavgift, stiller på dugnad og bestiller mat når de ønsker det.

Ikke alle råvarene vi bruker kan dyrkes i Norge, og kaffe er et eksempel. Kaffebønner kan dyrkes i ett land, brennes i et annet, pakkes i et tredje og selges i et fjerde. Hvordan kan vi sikre at kaffen vi kjøper er produsert på en bærekraftig måte? Spire har snakket med Tim Wendelboe, tidligere verdensmester i baristakunst (2004) og kjent for sitt eget kaffebrenneri med salg av egenimportert kaffe.

For å kunne handle bærekraftig, må man vite hvor maten kommer fra.

FOTO NEIL PALMER (CIAT)

Tim Wendelboe kjøper inn høykvalitetskaffe direkte fra kaffeprodusenter. Han brenner kaffebønnene på sitt kaffebrenneri på Grünerløkka i Oslo. Tim ble verdensmester i baristakunst i 2004, og jobber for kaffe med kvalitet i alle ledd.

Rettferdig kvalitetskaffe

Hva er etter din mening bærekraftig handel av kaffe?
– Bærekraftig handel av kaffe må være der alle parters interesser er ivaretatt når kaffen handles. [...] Bonden som sitter med høyest risiko i verdikjeden, har rett til å få dekket kostnadene sine, samt å sitte igjen med profitt etter at kaffen er solgt. I tillegg til det økonomiske bør kaffen være dyrket på en økologisk bærekraftig måte. Det brukes alt for mye unødvendige kjemikalier og kunstgjødsel i kaffeproduksjon, noe som over tid ødelegger jordas fertilitet og dermed forutsetningene for å kunne dyrke både kaffe og andre vekster på plantasjene.

For at vi skal kunne stille krav til mer bærekraftig kaffeproduksjon, mener Tim at også importører som ham har et ansvar. Det er ikke alle kaffeprodusenter som har råd eller nok kunnskap til å legge om produksjonen sin i en miljøvennlig retning, og da ser Tim det som sin oppgave å hjelpe til med opplæring og å støtte bøndene med kunnskap og kapital.

Bærekraftig handel er nært knyttet til direktehandel. For Tim er tett samarbeid med produsentene nødvendig for å få kaffe av god kvalitet. For bøndene betyr dette forutsigbarhet og trygghet. Ved å ha en tett dialog mellom produsent og kjøper gjennom hele året, kan pris, foredlingsteknikker og andre problemer diskuteres fortløpende. Et slikt samarbeid gjør kaffeprodusenten mindre sårbar, ifølge Tim. Tryggheten til bøndene blir ivaretatt gjennom en muntlig avtale om minstepris for kaffen. Da vet bøndene hva de kan forvente av inntekter fra år til år.

Hvorfor er kaffen på Tim Wendelboe dyrere enn i vanlig dagligvarebutikk?
– Kaffe generelt bør koste mer enn den gjør i dag. I dagens marked ligger markedsprisen for kaffe under det som er produksjonskostnaden for de fleste kaffebøndene i verden. Det er ikke bærekraftig. Her i Norge forventer man at kaffe nærmest skal være gratis og i mange tilfeller er den jo nesten det. Se bare på kaffeavtalene på bensinstasjonene rundt om i landet. Det er for meg helt ufattelig, ettersom det ligger masse arbeid bak hver eneste bønne som dyrkes.

FOTO BENJAMIN A. WARD

__Kooperativet__ er et innkjøpssamvirke i Oslo, som knytter bånd mellom urbane forbrukere og økologiske bønder. De leverer sesongbaserte grønnsaker, kjøtt, og meieriprodukter rett fra bonden til sine medlemmer.

Grønn dugnad

Hvordan er det å handle fra Kooperativet mer bærekraftig enn å handle i butikken?
– Hva som er mulig å dyrke i Norge, og til hvilken tid det er modent vet bøndene mye mer om enn oss forbrukere. Derfor lar vi det være våre bønder som forteller oss hva de ønsker at vi kjøper av dem til enhver tid. Slik sikrer vi at det de produserer, blir solgt. Vi stiller heller ikke krav til størrelsen eller fasongen på grønnsakene. Dermed reduserer vi matsvinn. Vi tror også at våre medlemmer – fordi de får en større forståelse for hvor mye arbeid som ligger bak maten vi spiser – får et annet forhold til det å kaste mat.

Hvordan er det å handle fra Kooperativet mer bærekraftig enn å handle i butikken?
– Kjøttet vi omsetter bidrar til bærekraftig ressursbruk ved at vi kjøper kjøtt fra bønder som lar dyrene sine gå mest mulig ute og som spiser minst mulig kraftfôr. Som medlem i Kooperativet får du heller ikke velge kjøttstykker – siden alt for mange av oss nok ville valgt indrefileten. De som bestiller kjøttposen får både stykningsdeler, kjøttdeig, kraftben, pølser og mange andre ting. Slik får vi brukt hele dyret.

Hva har det å si for bøndene å kunne levere mat til kooperativet?
– For det første ønsker vi i Kooperativet at disse flinke bøndene – med verdens viktigste yrke – kan fortsette å gjøre denne jobben godt. Vi lar derfor bonden selv, eller i dialog med oss, sette prisen på sine produkter. For hva koster det egentlig av arbeidsinnsats, innsatsfaktorer og kapitalkostnader for at vi kan spise deilig salat? Vi ønsker ikke at de skal måtte bruke kunstgjødsel og sprøytemidler for å produsere mest mulig mat med minst mulig arbeidsinnsats. Fordi vi kutter ut alle mellomledd mellom bonden og oss forbrukere blir det dessuten ikke så verst dyrt for oss heller.

Samarbeidet mellom bøndene og Kooperativet har ført til gode år for bøndene, forteller Alexandra. Forutsigbarhet, respekt og direkte dialog mellom bonde og forbruker er en del av dette.

Hva må til for at forbrukere flest blir mer bevisste og tar mer bærekraftige matvalg?
– […] vår visjon er langt bredere enn å bare være en salgskanal. Vi arrangerer gårdsturer til våre bønder der vi hjelper til i åkeren, og blir kjent med bonden. Vi har også forskjellige kurs som handler om oppbevaring av maten og kunnskap om matlaging. Kooperativet er en møteplass for mennesker med interesse for mat og landbruk, og en kunnskapsplattform med fokus på et bærekraftig matsystem. Slik skaper vi lokale fellesskap.

Ifølge Alexandra er det ikke mangel på informasjon om matproduksjon som er utfordringen. For mange kan det være vanskelig å navigere i all tilgjengelig informasjon om mat. Kooperativet er derfor et alternativ som gjør det mulig for alle å spise bærekraftig.

Denne oppskriften er levert av Per Persson. Han er daglig leder ved Friends Fair Trade i Storgata 36B, Oslo, en butikk som selger dagligvarer, klær, leker og annet som er Fairtrade-sertifisert. Sjekk ut hjemmesiden deres: friendsfairtrade.no eller facebooksiden deres: facebook.com/friendsfairtrade. Oppskriften er utviklet av kokk Harriet Eastwood i et samarbeid med Divine.

Fairtrade sjokoladekake

INGREDIENSER
(12 porsjoner)

400 g skrellede rødbeter
100 g hasselnøtter
3 mellomstore egg
220 g lyst Muscovado-sukker
¼ ts salt
150 g Divine 85 % mørk sjokolade
2 ss hvitt rismel*
70 g Divine kakao
2 ts bakepulver
1 ts vaniljeekstrakt
30 g hasselnøtter

* Kan erstattes med annet (glutenfritt) mel om ønskelig.

Skjær rødbetene i terninger på ca 2x2 cm. Kok de så de blir myke i litt vann.

Kjør nøttene i kjøkkenmaskin til mel. Kjør i to omganger hvis nødvendig, eller stopp og skrap ned fra sidene, da nøttene gjerne klumper seg sammen.

Pisk egg, sukker og salt med elektrisk visp til det har økt tre ganger i størrelse, ca. 5 min.

Sil av vannet fra rødbetene og kjør til puré i kjøkkenmaskin. Knekk sjokoladen i biter og ha de i den varme rødbetpuréen. Dersom sjokoladen ikke smelter, kan du varme opp puréen på nytt.

Bland hasselnøttmel, rismel, kakao, bakepulver og vaniljeekstrakt (kan erstattes med malt vaniljestang eller vaniljesukker) ned i eggeblandingen.

Tilsett rødbetpuréen og sjokoladen i blandingen og rør forsiktig til alt er blandet sammen.

Hell røren i en ildfast form (33 x 20 x 3 cm), dekket med bakepapir og litt olje. Strø deretter over de hakkede hasselnøttene.

Stekes i 30–35 minutter på 160 °c. Den lange steketiden er viktig for å la kaken sette seg ordentlig. La kaken nedkjøles i 20 minutter før du kutter den opp. Server gjerne med iskrem.

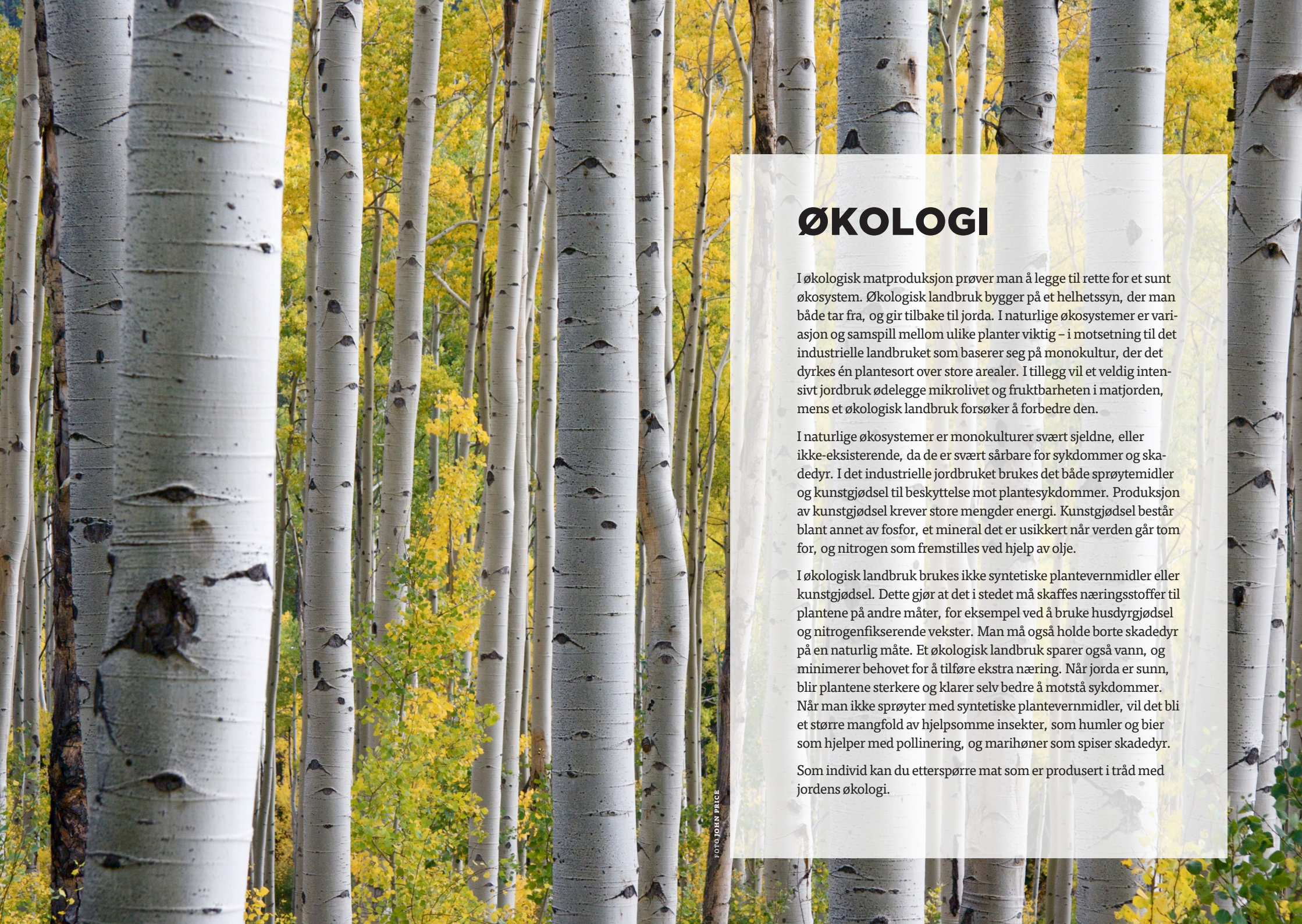

FOTO JOHN PRICE

ØKOLOGI

I økologisk matproduksjon prøver man å legge til rette for et sunt økosystem. Økologisk landbruk bygger på et helhetssyn, der man både tar fra, og gir tilbake til jorda. I naturlige økosystemer er variasjon og samspill mellom ulike planter viktig – i motsetning til det industrielle landbruket som baserer seg på monokultur, der det dyrkes én plantesort over store arealer. I tillegg vil et veldig intensivt jordbruk ødelegge mikrolivet og fruktbarheten i matjorden, mens et økologisk landbruk forsøker å forbedre den.

I naturlige økosystemer er monokulturer svært sjeldne, eller ikke-eksisterende, da de er svært sårbare for sykdommer og skadedyr. I det industrielle jordbruket brukes det både sprøytemidler og kunstgjødsel til beskyttelse mot plantesykdommer. Produksjon av kunstgjødsel krever store mengder energi. Kunstgjødsel består blant annet av fosfor, et mineral det er usikkert når verden går tom for, og nitrogen som fremstilles ved hjelp av olje.

I økologisk landbruk brukes ikke syntetiske plantevernmidler eller kunstgjødsel. Dette gjør at det i stedet må skaffes næringsstoffer til plantene på andre måter, for eksempel ved å bruke husdyrgjødsel og nitrogenfikserende vekster. Man må også holde borte skadedyr på en naturlig måte. Et økologisk landbruk sparer også vann, og minimerer behovet for å tilføre ekstra næring. Når jorda er sunn, blir plantene sterkere og klarer selv bedre å motstå sykdommer. Når man ikke sprøyter med syntetiske plantevernmidler, vil det bli et større mangfold av hjelpsomme insekter, som humler og bier som hjelper med pollinering, og marihøner som spiser skadedyr.

Som individ kan du etterspørre mat som er produsert i tråd med jordens økologi.

*Denne oppskriften er levert av **Johan** og **Kristin Swärd** som driver en biodynamisk gård på Hadeland. De dyrker hovedsaklig gamle kornsorter som emmer, spelt og svedjerug. De har en egen mølle der de foredler kornet til mel og selger mesteparten direkte fra gården. Johan og Kristin er opptatte av å ta godt vare på den viktige matjorden, og beholde et mangfold av kulturplanter gjennom å dyrke og omsette dem. De holder også bakekurs etter tradisjonelle håndverksmessige bakeprinsipper.*

FOTO **JULIE LUNDE LILLESÆTER / DIFFER MEDIA**

Johans 3-minutters brød

INGREDIENSER

1 kg hvete eller speltmel*
600 g vann (20 °c)
25 g rapsolje
15 g salt
10 g gjær

* Kan bakes med ulike melkvaliteter. Zentrofanmalt eller medium sikt gir et brød som ligner på kneip.

Bland sammen ingrediensene og elt deigen i 2–10 minutter. La den hvile over natten. Lag så ett stort eller to mindre brød av deigen. Form brødet forsiktig og la det etterheve i form eller hevekurv i ca 30 minutter.

Stek brødet på 250 °c i 5 minutter. Spray med vann etter 1 minutt. Senk temperaturen til 200 °c og stek til kjernetemperaturen er 98 °c (ca. 50–60 minutter).

Dette brødet bruker du kun 3 minutter på, mens brødet selv bruker 10–15 timer:

Du

Sette deigen:	2,5 min
Fylle former:	20 sek
Sett formen i oven:	10 sek
Ta formen ut av ovnen:	10sek

Brødet

Deighvile:	10 timer
Heve:	40 min
Steke:	ca. 1 time

Denne oppskriften er levert av ***Gry Hammer****, damen bak bloggen Fra jord til bord (gryhammer.blogspot.no) og også en av mødrene bak bloggen kraftmamma.no. Gry er opptatt av ren, bærekraftig og sunn mat, og har stort fokus på hvordan en behandler maten, for at næringen skal være best tilgjengelig for kroppen sånn at den kan holde seg frisk. I 2012 kom bøkene* Fra jord til bord – en ekte matrenessanse, Fermentert mat & drikke *og* Sunt snop & snacks, *basert på bloggen hennes.*

FOTO MAY B. LANGHELLE

Melkesyregjæret surkål

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

Tradisjonell surkål
½ hodekål
1 flat barneskje salt
1 ss karve

Rosa surkål
¾ rødkål
2 gulrøtter
3 cm ingefær
1 ss salt

Grovrasp grønnsakene og legg dem i en ildfast form sammen med saltet. Gå løs på dem med en potetstamper for at de skal slippe vannet, eller kna med hendene. Etter at vannet er begynt å slippe, helles de over i en krukke sammen med den overflødige væsken. Bruk knyttneven, morter eller flatbanker til å stampe og frigjøre enda mer saft i glasskrukken. Til slutt vil væsken stige over selve grønnsakene, og det er målet.

Pass på at det er et par centimeter fra væsken og til toppen av glasset, da innholdet kan øke i volum under fermenteringsprosessen. Sørg også for at det ikke ligger rester langs kanten på glasset. Skru på lokket og la stå i romtemperatur.

Råvarene trenger 3–7 dager, avhengig av romtemperatur, for å oppnå den karakteristiske, syrlige duften og smaken som du kjenner igjen fra for eksempel syltet agurk. Du kan imidlertid la glasset stå i inntil 21 dager. Smak deg fram. Når du er fornøyd med resultatet, skrus lokket godt fast og bevares i øverste hylle i kjøleskapet, og der kan det stå mange måneder. Noen hevder at melkesyregjæret surkål smaker best etter å ha blitt lagret i ca. 6 måneder, men de gode bakteriene og den syrlige smaken er likevel til stede med det samme de er ferdig fermentert.

FOTO GRY HAMMER

*Denne oppskriften er levert av **Nora Geirsdotter Bækkelund.** Hun har vært aktiv i Spires matutvalg over flere år, og er glad i å eksperimentere på kjøkkenet. Matutvalget arbeider for et mer bærekraftig matsystem som gir alle mennesker tilgang til nok, sikker og næringsrik mat.*

Brenneslelasagne

SESONG **VÅR**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

Brenneslefyll
500 g brennesler
4–6 sopp
1 gul lauk
40–50 g pinjekjerner
½ ts muskatnøtt
1 fedd kvitlauk
litt oregano
½ ts salt
50 g parmesan, riven
1 ss smør
pepper

Ostesaus
100 g smør
60 g finmalt speltmjøl
7½ dl mjølk
37 g parmesan, riven

Speltpasta
260 g speltmjøl
37 g havremjøl
1½ dl vatn
1 klype salt

Først må brenneslene plukkast. Bruk hanskar og saks. Dei små nesleskudda som kjem fyrst på våren er best. Plukk eventuelt toppane av større brennesler. 500 g tilsvarer omtrent ein halvfull berepose. Ikkje plukk langs vegen eller i kompostbingen. Brenneslene der inneheld for mykje nitrogen, så vel som vegstøv etc. Vil du laga lasagnen når brennestlesesongen er ferdig kan du bruka spinat i staden.

Brenneslefyll
Hakk lauk. Skjer sopp i terningar. Skyll neslene. Damp dei gjerne for å gjera dei meir handterlege. Etter damping brenn dei ikkje lenger. Hakk neslene. Steik lauk i smør. Ha i sopp og pepper når lauken vert gyllen. Rasp parmesan medan lauken og soppen steiker. Ha i neslene når soppen har vorte mjuk. Ha i eit pressa kvitlauksfedd, salt, muskatnøtt og oregano. Lat steika under omrøring. Når eventuell væske frå nestlene har fordampa har du i pinjekjerner eller valnøttbetar og parmesan. Vend eit par gonger, ta stekepanna av varmen og skru av kokeplata.

Ostesaus
Sett omnen på 200 °c. Smelt smør i ei gryte utan å lata det koke. Rasp parmesan medan smøret smelter. Ta gryta av varmen. Ha i mjølet under omrøring. Set jamninga attende på varmen og hell gradvis i litt og litt av mjølka under omrøring. Varm opp blandinga under omrøring til den tjukner. Skru av vamen når sausen er tjukk nok. Ha i parmesan og rør til den løyser seg opp.

Lasagne
Finn ei eldfast form. Legg eit tynt lag spinatblanding i botnen. Ha deretter på litt neslefyll og kvit saus. Gjenta dette til du har fem lag med lasagneplater. Pass på å ha litt kvit saus att til toppen. Hell dette over og steik lasagnen på midterste rille i 40 minutt. Legg eit bakepapir over lasagnen etter 30 minutt for å unngå at overflata vert svidd.

FOTO CHARLOTTE ANDERSEN

*Denne oppskriften er levert av **Maria Karlsson** – restaurantsjef på Kolonihagen Grünerløkka. Kolonihagen består av flere restauranter, bakeri, bryggeri og de leverer også kasser med økologisk mat hjem på døren til folk. Kolonihagen fokuserer på småskala leverandører av økologiske råvarer og jobber kontinuerlig for at tilbudet av norskprodusert, økologisk mat skal bli større.*

Scones med tindved

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(12 scones)

460 g siktet hvetemel
65 g grov sammalt spelt
105 g uraffinert brunt sukker
45 g bakepulver
125 g smør
270 g tjukkmjølk
100 g tindved
50 g hvit sjokolade
1 egg til pensling

Bland siktet hvetemel, grov sammalt spelt, sukker, bakepulver og temperert smør (saltet eller usaltet). Bland det godt sammen til det blir lett sandete. Dette kan du fint gjøre ved å gni deigen mellom flate hender.

Når det er klart, tilsett romtemperert tjukkmjølk (kan erstattes med yoghurt), sjokolade i grove biter, og tindved. Kjør alt kjapt på lav hastighet i en kjøkkenmaskin.

Del opp deigen i 3x400 g. Lag deigemnene runde og press dem litt flate – til ca. 10 centimeter i diameter. Del dem igjen i fire like deler med en kniv. Visp sammen egget og pensle alle sconesene.

Legg sconesene på en stekeplate og stek straks på 200 °c, varmluft, til de blir faste i midten, ca. 15 minutter. Legg de over på rist etter steking.

Saft på solbærblader

SESONG **HØST**

INGREDIENSER

2 liter solbærblader
2 liter vann
2 kg økologisk sukker
2 økologiske sitroner

Plukk solbærbladene før bærene kommer, da har de best smak. Kutt sitronene i skiver, og varm sitron og blad i et stort kar, for eksempel en stor gryte.

Kok opp vann og sukker til sukkeret har smeltet fullstendig. Hell det kokende sukkervannet over bladene og sitronene og rør litt rundt. Dekk over og la stå, gjerne litt svalt, i tre-fire dager.

Sil av blader og sitron. Saften er nå ferdig, hell opp på rene flasker. Oppbevares kaldt eller fryses ned. Saften blandes ut 1 + 4.

Fakta om tindved
Tindved er et lite oransje bær som vokser vilt på busker langs den norske kysten, hovedsakelig rundt Trondheimsfjorden og nordover. Du kan også dyrke den i hagen, eller finne den i frysedisken på enkelte butikker. Bæret har en syrlig smak og inneholder mye c-vitamin.

Tips!
Lag nøytrale scones ved å droppe sjokolade og tindved, eller erstatt med noe annet du liker. F. eks ulike tørkede bær.

FOTO **KAI MYHRE**

*Denne oppskriften er levert av **Marte Guttulsrød**, medlem av bloggkollektivet Grønne jenter. Grønne jenter består av ti jenter i slutten av 20 årene, kjent for bloggen grønnejenter.no som ble lansert i 2014. På bloggen deler jentene tips til hvordan vi kan leve mer bærekraftig, både når det gjelder mat, velvære og opplevelser. Blant annet gir de tips til hvordan grilltrender kan bli mer miljøvennlig, og tips til miljøvennlige dater i Oslo.*

Pai med purre og blåmuggost

SESONG **HØST**

INGREDIENSER
(4 porsjoner)

Paideig
175 g smør
2 ss vann
Hvetemel (nok til at deigen ikke blir klissete)

Fyll
3 purreløk
200 g blåmuggost
8–10 økologiske egg
½ boks økologisk rømme
evt. litt fløte

Ha smøret, gjerne økologisk, og vannet i en bolle. Kna inn den mengden mel du behøver for at deigen skal bli smidig, og form en bolle. Legg deigen i kjøleskapet for å hvile i en halvtimes tid.

Skyll purren og skjær den hvite og lysegrønne delen av purrene i ca. 4 centimeter store ringer. Spar de fiberrike grønne bladene på toppen til å koke kraft på ved en senere anledning.

Spre purrebitene utover i en ildfast form med litt smør eller olje. Sett i ovnen og la stå til purren begynner å glinse og bli litt gylden i fargen.

Ta ut deigen og kjevle den tynn. Spe på med mel hvis det trengs. Heng den utkjevlede deigen på kjevlen og flytt den over til paiformen.

Klem deigen inntil alle hjørner og kroker av paiformen og prikk deretter lett med en gaffel. Forstek deigen i ca. 10 minutter på 200 °c, eller til den såvidt begynner å få en gylden farge.

Fordel purren og blåmuggosten i formen med deigen. Forsøk å få tak i en norsk produsert blåmuggost. Det er ekstra stas! Både Blå Kjerringøy, Kraftkar, Vismann fra Tingvollost eller Snøtind fra Derinngarden i Nordmøre er prakteksempler på gode norske oster som er økologiske og upasturiserte.

Pisk eggene lett sammen med rømmen (og eventuelt en dæsj følte), og hell det over osten og purren.

Sett paien i ovnen på 200 °c i 40 minutter.

Serveres gjerne sammen med en frisk salat!

FOTO CHARLOTTE ANDERSEN

FOTO ALEX JONES

Stol mer på sansene enn på datomerkingen!

MATSVINN

Vi nordmenn kaster i gjennomsnitt hver fjerde handlepose mat vi kjøper. Dette er mat som er fullt spiselig, men som aldri når bordet. På verdensbasis kastes en tredjedel av maten som produseres, samtidig som ca. 850 millioner mennesker går sultne. Faktisk produseres det nok mat til å mette alle, men blant annet økonomiske og politiske strukturer fører til skjev fordeling av matfatet. At maten ikke spises har også klimakonsekvenser. Utslipp knyttet til produksjon, transport, oppbevaring og til sist forbrenning av fullt spiselig mat, er utslipp som er helt unødvendige og noe hver og en av oss kan gjøre noe med.

Det er forskjellige grunner til matkasting: i land i det globale sør skjer det generelt i begynnelsen av verdikjeden, og i vestlige land på slutten – i de tusen hjem. I Norge kastes mye mat rett og slett fordi den er gått ut på dato. Men «best før» betyr ikke nødvendigvis «dårlig etter». Lukt og smak på maten, og du vil merke hvorvidt den er spisbar. Det er også forskjell mellom «best før» og «siste forbruksdato». På produkter der det står «best før» bør du heller stole på dine egne sanser. Ikke bare kan vi lære oss å stole mer på sansene enn på datomerkingen. Vi kan også lære oss å ta nytte av det vi ellers ville kastet. For eksempel kan du bruke kaffigruten som gjødsel til potteplantene og rekeskallet kan brukes til å koke herlig kraft. Kompost og gjenbruk av rester bidrar til kretsløpet.

Ikke bare kan vi lære oss å stole mer på sansene enn på datomerkingen. Vi kan også lære oss å gjøre nytte av det vi ellers ville kastet. For eksempel kan du bruke kaffegruten som gjødsel til potteplantene og rekeskall eller avskjær fra grønnsaker kan brukes til å koke herlig kraft. Agurkstumper, vassne tomater og andre slappe grønnsaker er gode i omelett eller suppe. Tørt brød kan bli til knasige krutonger eller brukes som topping på fiskegrateng. Du kan lage deilige vafler av melk som er gått ut på dato. Er du redd for at eggene har blitt dårlige kan du ta vanntesten: Putt egget i et glass vann - hvis egget flyter er det dårlig. Blir egget liggende i nederste del av glasset er det trygt å spise. Kompostering og gjenbruk av rester bidrar til kretsløpet.

10 GODE RÅD

1 Sett av en halvtime én gang i uken for å planlegge innkjøp og få oversikt over hva du trenger. Færre butikkturer sparer deg for mange unødvendige kjøp. Unngå «3 for 2», og andre tilbud som gjør at du kjøper mer mat enn planlagt. Det ender fort opp i søppelet.

2 Finn ut hvordan de forskjellige matvarene lagres best. Enkelte varer bør lagres kjølig, andre ikke. Epler bør lagres adskilt fordi de skiller ut etylen, et stoff som får annen frukt og grønt til å modne raskere. For at brødet ikke skal mugne, bør det lagres i poser av bomull, papir eller lin heller enn plastposer. Hvis du aldri rekker å spise opp alt før brødet blir tørt, kan du gjøre det til en vane å fryse ned halvparten.

3 Du kan kutte i kjøttforbruket uten å bli vegetarianer. Bønner, raspede gulrøtter, squash og annet godt kan erstatte mye av kjøttdeigen i taco, lasagne og spagetti. Velger du en mindre biff og kompenserer med ekstra mye grønnsaker, gjør du en viktig innsats både for miljøet og din egen helse.

4 Mål opp riktig mengde vann før du koker det. På den måten bruker du ikke mer strøm enn du trenger. Vann til grønnsaker og pasta kan kokes raskt opp på vannkokeren før det går i kjelen. Spar plass og energi ved å koke flere ingredienser i èn kjele. Ikke minst: Ta vare på kokevannet fra grønnsakene, så har du herlig buljong til saus eller suppe.

5 Velg mat i glassemballasje eller bokser heller enn tuber, hvor det alltid vil ligge matrester igjen. Bruk gjennomsiktig beholdere, da blir det lettere å holde oversikt. Ta vare på gamle glass og bruk dem til å lagre rester, syltetøy eller til å fermentere frukt og grønt.

6 Uvaskede grønnsaker holder seg lenger enn vaskede grønnsaker. Derfor er det lurt å velge gulrøtter som fremdeles har jorden på.

7 Sett av en fast ukedag til restemiddag. Ikke vær redd for å prøve utradisjonelle kombinasjoner eller lage helt nye retter av gamle rester. Ulike rester kan bli en herlig buffet, eller kan gratineres i en ildfast form med ost på toppen. Smårester kan bli luksuspålegg. Paistykket fra gårsdagens middag blir en digg lunsj eller rask etter-trening-mat.

8 Utnytt naturlige ingredienser og unngå syntetiske stoffer ved å erstatte vaskemidler med eddik, sitron, salt og bakepulver. Eddik er fettløsende og sitron bakteriedrepende. Bakepulver og salt utgjør sammen en god skurekrem (til alt unntatt aluminium).

9 Lær deg hva som er i sesong, og utnytt tilgjengeligheten. Kjøp eller plukk norske bær om sommeren og lag saft og syltetøy, eller frys ned til vinteren. Du kan utfordre kokkekunstene dine ved å bruke kortreiste råvarer når de er på markedet. På vinteren er norske rotgrønnsaker lett tilgjengelig. Utnytter du dette kan du ende opp med å lage nye og gode retter du ikke har laget før. Varer som er i sesong er miljøvennlig og ofte også billigere.

10 Kartlegg hvor du kan handle bærekraftig mat i din hverdag. Finnes det et Bondens marked eller en økologisk butikk i nærheten? Kan du bli medlem i et andelslandbruk eller matkooperativ? Bor du i nærheten av en gård med eget gårdsutsalg? Færre ledd i verdikjeden betyr mer penger til bonden, mer åpenhet om hvordan maten er produsert, og ofte billigere og mer kortreist mat.

TIL SLUTT ...

I denne boken har vi vist hvordan matproduksjon henger sammen med både klima, miljø, handel og mennesker. Vi håper at du har fått mer kunnskap om disse temaene, slik at det blir lettere å ta bærekraftige valg. Mat er noe vi alle trenger, både nåværende og fremtidige generasjoner. Derfor er det viktig at matproduksjonen ikke går på bekostning av kloden og medmenneskene våre. Siden du spiser flere ganger hver dag, har du mange muligheter til å bidra til et mer bærekraftig matsystem.

Vi håper du har blitt inspirert og motivert til å ta miljøvennlige valg når det kommer til hverdagsmåltidene. Hva du velger å spise er viktig, men den positive virkningen blir desto større hvis flere tar bevisste valg. Del derfor kunnskapen med venner og familie, slik at dere kan samles om bærekraftige måltider.

SPIRE

Spire er en organisasjon for unge voksne som jobber for en mer bærekraftig og rettferdig fordeling av verdens ressurser. Vi er Utviklingsfondets ungdomsorganisasjon og har fokus på klima, mat og internasjonal handel. Spire arbeider for å motvirke det vi mener er årsakene til den globale urettferdigheten. Det gjør vi ved å forene informasjonsarbeid, politisk påvirkning og praktisk samarbeid med ungdom i Norge og i det globale Sør. Vi påvirker politikere i Norge og internasjonalt for å skape endring i samfunnsstrukturene som opprettholder en urettferdig fordeling av verdens makt og ressurser. Spires hovedmålgruppe er mellom 18 og 30 år, men alder er ingen begrensning for engasjement. Er du engasjert og deler vår politiske oppfatning er du velkommen i Spire! Vi har lokallag i Bergen, Oslo, Kristiansand, Tromsø, Trondheim og Ås. Spire sentralt holder til i Oslo og består av et internasjonalt utvalg, samt tre politiske utvalg som jobber innenfor temaene mat, klima og miljø, og internasjonal handel.

BLI MEDLEM AV SPIRE!

Spire trenger flere medlemmer som kan hjelpe oss til å bli en mer slagkraftig organisasjon! Ved å bli medlem, bidrar du til å støtte Spires arbeid for en mer rettferdig og bærekraftig verden, og gir oss økonomisk og politisk tyngde.

Send SMS med kodeord <Spire inneværende år>
og <din epostadresse> til 2434 (kr 50,–).
Eksempel: <Spire 2015 navn@epost.no>

Lær mer på www.spireorg.no

Facebook/Instagram/Twitter: Spireorg

www.spireorg.no