



Elsa Fries har bakat ihop sina kunskaper om mat, hälsa och en hållbar livsstil till ett eget företag. Nu tänker hon rädda världen – en måltid i taget.

TEXT: HANNAH DAVIDSSON

FOTO: CELINA FÄLLBOM

**G**är det att äta kakan och ha den kvar? Jodå, det går, i alla fall om du frågar Elsa Fries, kostrådgivare och hängiven klimatentreprenör. Allt som är bra för miljön är bra för våra kroppar, anser hon.

– Klimatsmart mat är nyttig mat. Ekologiska grönsaker innehåller till exempel oftast fler näringsämnen än konventionellt odlade grönsaker. Enligt samma logik är snabbmat, halvfabrikat och mat med mycket tillsatser oftast inte bra varken för oss eller för naturen, säger Elsa.

#### Rosa potatissoppa med kummin (4 port)

5 st ekologiska potatisar  
2 st rödbetor  
1 st gul lök  
1 st röd lök  
2 st vitlöksklyftor  
1 dl ekologisk crème fraiche  
2 st grönsaksbuljongtärningar  
1 tsk finmalen kummin  
vitpeppar  
2 msk rapsolja

Hacka lök och vitlök. Fräs dem tillsammans med kummin i oljan tills de får färg. Skala och skär potatis och rödbetor i bitar.

## Hon vill äta kakan och

Men sambandet mellan mat och klimat är snårigt och omdiskuterat. Just nu debatteras det till exempel mycket om det är ekologiskt eller närproducerat som är bäst för miljön, vilket kan förvirra konsumenterna. Men enligt Elsa behöver man inte krångla till det för sig själv. Är man medveten om grundtankarna om vad det innebär att äta klimatsmart så går det lättare.

– Det är mycket sunt förnuft som gäller. De flesta är nog redan medvetna om att de där industriproducerade lågpriskakorna med en massa olika kemikalier och e-nummer inte är så bra. Och då skall man kanske inte köpa just de kakorna, säger Elsa.

Elsa har varit intresserad av mat så länge hon kan minnas. Sitt livs första maträtt fundade hon ihop som treäring och heter kort och gott *Smet*. Receptet bestod av tre ingredienser – mjöl, vatten och socker – och serverades med hjälp av dockservis.

– Jag bjöd in mina kompisar på smetkalas. Jag hade en pytteliten teservis som jag fått av min farmor. Smeten hällde jag på de små kaffefaten och sen åt vi med en pytteliten sked och drack röd saft till, berättar Elsa.

Sedan dess har det rullat på. Elsas föräldrar införde tidigt en matlista för att fördela matlagningen mellan familjemedlemmarna. Elsa, som då var tio år, fick en dag i veckan då hon skulle planera och laga mat till resten av familjen.

– Det var mycket linsgrytor och groddar hemma hos oss. Och farfar var jägare, så det

blev mycket matprat, minns Elsa när hon tänker tillbaka.

Ytterligare fjorton år senare har Elsa hunnit gå ut hotell- och restaurangprogrammet på gymnasiet, jobbat som bagare och kökschef samt påbörjat studier om kost, miljö och hållbar utveckling på Uppsala Universitet. Det var under universitetsstudierna som hennes kunskaper i mat och klimat bakades ihop och formades till en idé om ett företag. Idag kallar Elsa sig för kostrådgivare och klimatentreprenör. Förutom att hon jobbar som kostrådgivare, föreläser hon om näringslära, företagshälsa och hur man blir klimatsmart både i köket och som konsument.

Så vad är då klimatsmart? Själva ordet är det inte Elsa som har hittat på, men hon använder det ofta i sin verksamhet. För henne innebär att äta klimatsmart att man så långt man kan försöker utgå från några enkla principer: För det första är ekologiskt och närproducerat bra, men det gäller också att äta till exempel grönsaker och frukt efter säsong. Fisken bör väljas från hållbara bestånd, och här kan man till exempel ta hjälp av Världsnaturfondens fisklista och MSC-märkningen som är en bra miljömärkning särskilt för fisk. Kött bör man äta mindre av eftersom produktionen kräver mycket energi. Vill man ändå äta kött skall man välja ekologiskt kött eller naturbeteskött som kommer från djur som har levt ett naturligt liv utomhus och som har fått växa upp i en långsam och naturlig takt. Slutligen är det

Fräs även dessa tillsammans med löken under några minuter. Tillsätt en liter vatten och buljongtärningarna. Koka upp och låt småkoka tills potatisen och rödbetorna har blivit mjuka, det tar cirka 30 minuter.

Ta bort kastrullen från plattan. Mixa soppan slät med stavmixer och smaka av med crème fraiche och vitpeppar.

Servera med en klick matlagningsyoghurt och ett gott surdegsbröd.



Elsa Fries potatissoppa med surdegsbröd och hemmagjord hummus.