

Publicerad: 2011-12-01 09:34, senaste uppdaterad: 2011-12-08 15:12

 Läs upp

Elsa Fries

Foto: Emma Eriksson



+ Visa bildtexten

Elsas klimatsmarta skafferi

Hon är helt övertygad om att det spelar stor roll för klimatet vilken mat vi äter. Elsa Fries lagar enkla men hållbara tapasrätter på råvaror som mestadels är svenska.

Elsa Fries öppnar ytterdörren iklädd randigt förkläde. Hon har nyligen flyttat in i en lägenhet tillsammans med sin sambo i Studentstaden. På hallgolvet trängs kartonger men köket är helt iordningsställt. Små skålar står lite varstans och från ugnen sprider sig doftar av nästan färdiggräddad äppelfoccia. Från att ha börjat på kostvetarprogrammet vid Uppsala universitet för några år sedan är hon numera klimatentreprenör som vet vad hon vill. För

FAKTA: ELSAS SEX

GRUNDTANKAR

1. Ät efter säsong
2. Minska köttmängden
3. Välj närproducerat
4. Välj ekologiskt
5. Välj miljömärkt fisk
6. Släng ingen mat

FAKTA: ELSAS

KLIMATPRAT

Elsa Fries bloggar på unt.se om mat, hälsa och klimat.

henne som älskar att jobba med matlagning och alltid haft ett stort intresse för miljöfrågor är detta den ultimata kombon. Hon driver eget företag, erbjuder föreläsningar och workshops på temat mat och klimat. Kunderna är skolor, konsumentorganisationer, företag och kommuner.

– Det här är mitt kall. Cirka 30 procent av den totala klimatpåverkan kommer ifrån matproduktionen. Därför är det svårt att inte engagera sig i sambandet mat och klimat, säger Elsa Fries när hon kör ärtor i mixern för att göra en variant av hummus.

Bloggen följer du på unt.se/elsasklimatprat.
KLICKA HÄR för att komma direkt till bloggen.

Länkar

[LÄS MER: Offrade jobbet för biokolet](#)

[LÄS MER: De kämpar för en bättre miljö](#)

När ärtorna är finfördelade håller hon i rapsolja och säger att hummusen är supersnabb att göra. Allt för att motverka föreställningen att det tar långt tid och är omständligt att laga klimatsmart mat. Själv tycker hon förstås att det är enkelt men är medveten om att för oss vanliga dödlig kan det vara rätt komplicerat. Bara en sådan sak som vad ska man välja, är det bättre att köpa närodlat än ekologiskt?

– Det är viktigt att inte stirra sig blind på detaljer utan se till helheten. Både svenskproducerat och Kravmärkt är bra alternativ. När hon komponerade recepten till hållbara tapas, har hon gått efter principen: hellre svenska råvaror än långväga. I stället för oliver och fetaost i foccician har hon använt svenska äpplen som hon själv plockat. Morotssalladen var ett givet val eftersom de svenska morötterna är i säsong. Gurkan i tzatzikin har hon bytt ut mot svenska ekologiska rödbetor. I stället för olivolja som rest långt använder hon närproducerad rapsolja.

Men blir du inte uppgiven ibland och tänker vad spelar det för roll i det stora hela vad lilla jag gör?

– Nej, men så klart har jag också mina dåliga dagar. När jag föreläser vet jag att klimattänkandet sprider sig. Kan jag övertyga någon om att få in lite mera klimatsmartness i livspusslet eller i skolmatsproduktionen så gör det mig ännu mera motiverad.

Själv är hon vegetarian men det pådyvlar hon inte andra. Däremot tycker hon det vore utmärkt om många människor åt mindre kött. I dag ligger vår köttkonsumtion på 85 kg kött per person och år i Sverige. Och köttproduktionen står för åtta procent av det totala utsläppet av växthusgaser.

– I ett hållbart samhälle, där vi inte överutnyttjar jordens resurser, finns det utrymme att äta 15–20 kg kött per person och år. Vad som krävs för att vilja byta ut en del av köttet emellanåt kan vara att lära sig några nya vegetariska rätter i stället för att bara laga samma

gamla kötträtter. Det finns ju så mycket roliga rätter utan kött, säger hon.

RECEPT



ÄPPELFOCCATCIA

INGREDIENSER:

1 st bakplåt
25 g jäst
3½ dl vatten
2 msk rapsolja
1 tsk salt
8 dl siktat dinkelmjöl
1 st svenskt äpple
Rosmarin
Flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

1: Sönderdela jästen i en bunke. Värm vattnet till 37 grader. Rör ut jästen med lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olja, salt och lite mjöl i taget. Arbeta degen smidig och låt jäsa under bakduk i ca 1 timme.

2: Tag upp degen på ett mjölat bakbord och knåda ordentligt. Platta ut degen med mjöliga händer på en plåt med bakplåtspapper. Täck över och låt jäsa under ca 30 min.

3: Skiva äpplet i tunna skivor och tryck ned i brödet. Ringla över ytterligare lite rapsolja och dekorera med rosmarin och flingsalt. Grädda i mitten av ugnen i 15–20 min. Servera foccatian i stora bitar till en muslig grönsakssoppa, på en buffé eller som mellanmål.



SYRLIG ÄRTTAPENADE MED MYNTA (4 port)

INGREDIENSER:

450 g frysta gröna ärtor
0,5 rapsolja
1 tsk salt
2 tsk mynta
1 tsk vitpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Tina de frysta ärtorna i rumstemperatur eller kallt vatten. Mixa alla ingredienser i matberedare eller med stavmixer. Servera! Gott som pålägg, pastasås eller som tapasrätt.



RÖDBETSTZAZIKI MED PEPPARROT (4 port)

INGREDIENSER:

2 st rödbetor
1 msk finriven pepparrot
3 dl turkisk yoghurt
2 tsk flytande honung
Salt
Peppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala och finriv rödbetorna. Blanda med yoghurt, pepparrot, honung och smaka av med salt och peppar.



ROSTAD MOROTSSALLAD MED SPISKUMMIN

OCH CHILI (4 port)

INGREDIENSER:

1 kg morötter
1/2 chilifrukt
3 klyftor pressad vitlök
1 1/2 msk tomatpuré
2 msk socker
1 tsk spiskummin
1/2 tsk salt
1 krm gurkmeja
Ca 7 st torkade aprikoser

GÖR SÅ HÄR:

Skala morötterna och skär dem i tunna skivor. Stek dem tillsammans med chili, vitlök och övriga kryddor. Låt stå på svag värme i ca 20 min. Späd med lite vatten då och då om det behövs. Tillsätt socker och tomatpuré och låt stå i ytterligare 5 min. Finhacka aprikoserna och blanda med morotssalladen strax före servering.



KORIANDERMARINERADE BELUGALINSER (4 port)

INGREDIENSER:

2 dl svarta belugalinsor
1 dl rapsolja
Saft från 1/2 citron
2 msk flytande honung
1/2 dl japansk soja

1/2 krukla färsk koriander

1/2 röd chilifrukt

GÖR SÅ HÄR:

Koka linserna enl. anvisningarna på förpackningen. Häll bort överflödigt vatten. Krossa vitlök och finhacka chili och koriander. Pressa citronen och blanda citronsaften med soja, rapsolja och flytande honung. Tillsätt de hackade kryddorna. Häll marinaden över linserna medan se fortfarande är varma och låt stå och marinera i minst 30 min före servering.

Av: Lotta Frithiof lotta.frithiof@unt.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.
Eftertryck eller annan kopiering förbjuden.