

Publicerad: 2010-02-18 09:00, senaste uppdaterad: 2010-05-06 16:05

 Läs upp

Foto: Emma Eriksson



- Dölj bildtexten

Packa sportlovsmatsäcken!

Nästa vecka är det sportlov och läge för energipåfyllning i det fria. Men skippa varm choklad och skinkmackan. Kostvetaren Elsa Fries uppgraderar den klassiska matsäcken med vegetariskt.

Hon har massor av recept hemma i studentlägenheten i Flogsta. Men när hon lagar mat blir det oftast ingredienserna i kylskåpet hon utgår ifrån.

- Jag tycker att det är roligare att se vad man kan göra av fyra, fem ingredienser. Oftast räcker det med ett par basvaror för att maten ska smaka bra, säger Elsa Fries och lägger in en näve böngroddar i en rågmacka.

Läs mer: Sportlov 2010

- » Sportlovslediga byggde egna kameror
- » Snötäckt sportlov
- » Ålands hav nästan istäckt
- » Kultur på sportlovet
- » Mera snö i Uppland
- » Så kör du säkert på sportlovsresan

Under uppväxten hemma i Askersund var familjen inte den sportiga typen. Men de gånger de var i skidbacken var det hemmalagat som gällde och gärna ekologiskt.

- Mina föräldrar har alltid haft ett engagemang för miljön. Man kan säga att jag sakta men säkert vuxit in i en resurssnål matfilosofi.

Till vardags studerar Elsa Fries tredje terminen på den treåriga kostvetarlinjen i Uppsala. Hon är vegetarian för att hon tycker att vegomat är hälsosam och skonsam mot miljön.

- Men annars tycker jag att man kan äta allt, bara man gör det med måtta och tänker närproducerat. Jag brukar säga att tallriksmodellen funkar i alla lägen.

Lagom till sportlovet har hon komponerat ihop en välfylld matsäck som trots sin variation är enkel att göra.

- Visst kan varm choklad och skinkmacka funka, men det är rätt förutsägbart. Matsäcken blir inte krångligare om man får inspiration till lite nytänkande, menar Elsa Fries.

Så här års tycker hon att man ska satsa på rotfrukter, både i maten och som tillbehör i sallader. Det är resurssnål och billig mat.

- Soppar är ett bra sätt att få barn att gilla grönsaker. Sen äter man mycket med ögonen. Och då kan man testa rårivna rödbetor med någon god röra gjord på till exempel keso och fetaost.

Just den blandningen ska in i rågmackorna. Elsa Fries tar en rejält matsked kesoblandning och toppar med rödbetsrivet. Sedan smakar hon av morotssoppan, som stått på spisen, och fyller termosen.

Elsa Fries gillar att tänka nytt och är mitt uppe i skapandet av en kokbok där hon delar med sig av recept på klimatsmart mat från världens alla kök, fast i svensk tappning.

Tunnbrödsrullen, gjord på dinkelmjöl, fyller hon till exempel med en hummusblandning som inte nödvändigtvis måste innehålla kikärter. Vill man vara klimatsmart kan man lika gärna använda gula ärtor.

RECEPT

Tunnbrödrullar med hummus och groddar

Ingredienser:

4 st tunnbröd

1 pkt groddar (Groddar är även jättelätt att odla själv hemma i en glasburk.)

Hummus:

2 pressade vitlöksklyftor

2 burkar kikärter (Det går även utmärkt att koka egna kikärter, vilket även är billigare.)

1 tsk spiskummin

2 msk pressad citronjuice
1 dl olivolja
2 msk tahini (sesampasta)
Salt och cayennepeppar

Gör så här:

Mixa alla ingredienser med stavmixer eller i matberedare. Smaka av med salt och cayennepeppar.

Rågbröd med fetaost/kesoröra och rödbetor

Ingredienser:

4 st rågbullar (gärna surdeg)
1 st rå rödbeta
200 g fetaost
200 g minikeso
Örtsalt (örtsalt innehåller mindre natrium än vanligt samt och är därmed bättre för blodtycket)
Vitpeppar

Gör så här:

1. Mosa fetaosten med en gaffel och blanda med keso.
2. Smaka av med örtsalt och peppar.
3. Råriv rödbetan.

Syrlig morotssoppa med ingefära och apelsin

Ingredienser:

(4 portioner)

3 st morötter
3 st potatisar
2 st gula lökar
1 vitlöksklyfta
1 liter vatten
2 st tärningar grönsaksbuljong
1 tsk sambal olek
2 tsk färsk riven ingefära
1 st ekologisk apelsin
1/2 dl matlagningsgrädde
Salt

Gör så här:

1. Hacka och fräs lök, vitlök, sambal olek och ingefära i lite olja.

2. Skala och hacka morötter och potatis, tillsätt dessa tillsammans med buljontärningarna och vatten.
3. Tvätta apelsinen ordentligt, finriv det yttersta skalet och pressa sedan saften ur apelsinen. Tillsätt skal och saft till soppan.
4. Låt koka i ca 20 min, tills grönsakerna har blivit mjuka.
5. Mixa soppan slät med stavmixer och smaka av med salt och matlagingsgrädden
6. Häll upp direkt i termos.

Elsas dinkelmuffins med äpple och kardemumma.

Ingredienser:

(8 stora muffins)

- 1 dl rapsolja
- 1 dl mjölk
- 2 st ägg
- 1 dl råsocker
- 3 dl dinkelsikt
- 1 dl havregryn
- 1/2 dl pumpafrön
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 tsk kardemumma
- 1,5 tsk bakpulver
- 1 st svenskt äpple

Gör så här:

1. Vispa socker och ägg till ett hårt skum.
 2. Tillsätt övriga ingredienser utom äpplet.
 3. Klicka ut smeten i 8 stora muffinsformar.
 4. Skär äpplet i åtta klyftor och stick ner en klyfta i varje form.
- Grädda i 225 grader i 15 -20 min.

Nötmix med chili

Ingredienser:

- 100 g sötmandel
- 100g hasselnötter
- 50 g pumpafrön
- 50 g solrosfrön
- Flingsalt
- Chilipulver eller cayennpeppar

Gör så här:

1. Rosta nötter och frön tillsammans med lite olivolja på hög värme i en stekpanna, tills de börjar få färg, Ca 5 min.
2. Smaka av med flingsalt och chili eller cayennpeppar.

Av: Anna Hellberg anna.hellberg@unt.se

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