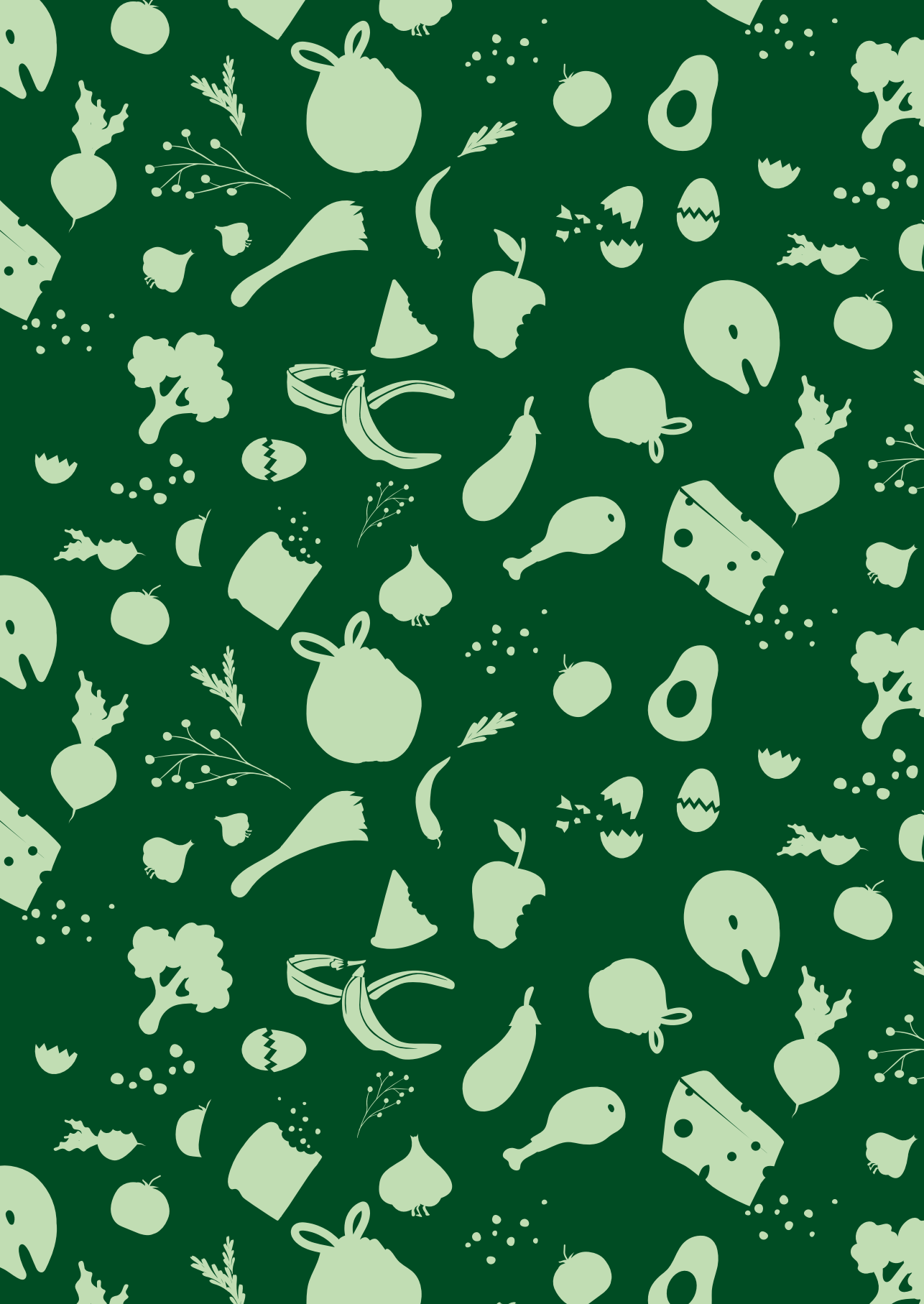




**FINSPÅNGS
TEKNISKA**

Matkollen!

En klimatvänlig kokbok för
mindre svinn och mer matglädje



Innehåll

Sugen på smarta tips och goda rest-recept? Du har kommit rätt!

Välkommen till Matkollen	04
--------------------------------	----

STOPPA MATSVINNET – tillsammans kan vi göra skillnad

Moder Jord mår pyton	08
Tips & råd 1: Upptäck möjligheterna.....	10
Tips & råd 2: Klimatsmart året runt.....	12
Sista utvägen: Använd Gröna påsen.....	14

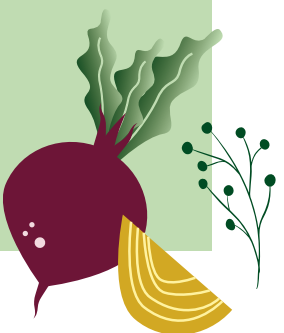
SLÄPP LOSS MATGLÄDJEN – recept & inspiration

SMÅTT & GOTT	19
Nicecream på banan.....	21
Frozen yoghurt bars	23
Chokladdoppade svinnbollar.....	25
Sega fruktremmar.....	27
Lyxiga chokladmedaljonger.....	29
Tips!	31

MELLANMÅL & FIKA	33
Overnight oats	35
Chokladbananbröd.....	37
Svalkande iskaffe.....	39
Snabba bananvåflor.....	41
Chiapudding på mjölkslattar	43
Mättande grön smoothie	45
Äppelkaka med ströbröd.....	47
Tekakor på gårdagens gröt.....	49
Tips!	51

MATIGT OCH MÄTTANDE	53
Shakshuka med ägg & tomat	55
Blomkålssoppa med rostade kikärter	57
Grönsaksbowl med hummus	59
Snurrigt god morotspaj	61
Pizza på rester från igår.....	63
Tips!	65

RESTREGISTER	66
--------------------	----



Välkommen till Matkollen

Tips & recept för en grönare framtid

Visste du att en tredjedel av all mat som produceras slängs i soporna? Och visste du att det är vi konsumenterna som är skyldiga till merparten av allt matsvinn? Jag hoppas att du vill minska matsvinnet tillsammans med oss på Finspångs Tekniska. För en grönare framtid!

Matkollen är en kokbok för mindre matsvinn och mer matglädje

Hur länge håller äggen? Vad betyder bäst-före-datumet? Hur gör man en pigg paj av trötta morötter? Och varför måste vi minska matsvinnet? Allt detta och mer därtill får du svar på i den här lilla boken. Genom bokens tips och recept hoppas jag att du ska bli inspirerad att laga mer och slänga mindre. På så sätt bidrar du aktivt i kampen mot klimatförändringen samtidigt som du får chansen att upptäcka nya smaker och spara hushållspengar. Inte så dumt, eller hur?

Har du kommit igång med Gröna påsen?

Den 1 januari 2021 ställde vi om till sortering och återvinning av matavfall i Finspångs kommun. Jag hoppas att den första tiden med Gröna påsen har funkade bra i ditt hushåll, och att sorteringen av matavfall börjar bli en rutin. För du vet väl att matavfallet återvinns till produkter som är bra för klimatet – dels biogas, dels biogödsel? Läs gärna mer om Gröna påsen på sidan 14.

Bli en återvinnare med Hemkollen!

Allt vi gör på Finspångs Tekniska har med miljö att göra: vattnet i din kran, fjärrvärmens i bostäderna, återvinningen av ditt hushållsavfall och skötseln av utemiljöerna i kommunen. Dessutom erbjuder vi FinspongsEL – förnybar el som berikas med egenproducerad el från våra lokala vattenkraftverk. Med hjälp av Hemkollen App har du åtkomst till "Mina sidor" via mobilen och kan automatiskt få påminnelser som förenklar vardagen – till exempel om när sopbilen kommer. Prova gärna ifall du inte redan har den i din mobil!

Jag önskar dig mycket nytta och nöje med Matkollen! Hälsningar från mig och vännerna på Finspångs Tekniska



Mikael Andersson, VD Finspångs Tekniska

Stoppa matsvinnet!

Tillsammans kan vi
göra skillnad



Moder Jord mår pyton

– vi behöver laga mer och slänga mindre

Varje dag möts vi av nyheter om klimatförändringen: Översvämningar, stormar, bränder, missväxt... listan är sjukt lång, tyvärr. Den goda nyheten är dock att vi alla – även du – kan göra något för att vända utvecklingen. Det kanske mest självklara sättet är att minska matsvinnet.

Sveriges matavfall fyller fyra Globen. Varje år.

Två tredjedelar av all mat som produceras slängs bort. Läs gärna meningen en gång till. Andelen är ruskigt stor och det är lätt att tro att det stora matsvinnet sker i livsmedelsproduktion, matbutiker och restauranger. Men tyvärr, det är vi hushåll som står för den klart största delen – vi är nämligen skyldiga till tre fjärdedelar av allt matavfall! Enligt Naturvårdsverket uppgick det totala matsvinnet i Sverige 2018 till 1.300.000 ton, vilket motsvarar fyra stycken fulla Globen – och det är våra hushåll som fyller tre av dessa, olyckligtvis. Utslaget på varje svensk uppgår det årliga matsvinnet i Sverige till 133 kg per person. Kan du se all den maten framför dig?

Varför måste vi vända utvecklingen?

Fråga Moder Jord.

Vår överkonsumtion av mat innebär ständigt ökad efterfrågan, vilket i sin tur driver på livsmedelsindustrin att producera ännu mer – helt i onödan. För att kunna producera all den mat som slängs bort går det nämligen åt mer av allting: Mer råvaror, mer transporter, mer drivmedel, mer energi, mer konstgödsel, mer bekämpningsmedel, mer förpackningar, mer logistikhantering... ja, mer av allt som orsakar koldioxidutsläpp, föroreningar och överanvändning av jordens resurser. Det säger sig självt att vårt sätt att konsumera inte på långa vägar är hållbart. Så vad kan du och jag göra för att vända utvecklingen? En hel del, tack och lov.

Resan till mindre matsvinn börjar i ditt kök

Låt oss slå fast en sak en gång för alla: Du behöver inte offra något för att minska ditt matsvinn. Tvärtom kommer du att upptäcka fler goda och roliga sätt att laga mat, och dessutom sparar du många sköna slantar som kan användas till annat. Bara en sån sak! I den här boken har vi samlat ett urval tips och recept som förhoppningsvis triggas dig och ditt hushåll att aktivt minska matavfallet, och på så sätt bidra till en hållbar livsmedelskedja – hela vägen från råvara och produktion, till slutstationen på din tallrik.



Tips & råd 1: Upptäck möjligheterna

Vi på Finspångs Tekniska är något av kretsloppsnördar – återvinning och hållbar resursanvändning är det bästa vi vet. Och exakt samma filosofi går att tillämpa i köket. Här får du några tips för mindre matsvinn och mer matglädje.

1. Planera veckans rester

Någon klok person har sagt att du alltid ska betrakta varje avslutad måltid som starten på nästa. Vi instämmer helhjärtat. Genom att tänka ett steg längre när du planerar veckans meny och matinköp får du – på köpet – rester och slattar som kan återanvändas på många olika sätt.

2. Behandla resterna som råvaror

Efter avslutad måltid, dela upp de olika resterna och förvara dem i separata kärl. Då håller de betydligt längre, och dessutom blir det enkelt att använda dem som ingredienser eller smaksättare i nya rätter. Rester och slattar som du inte tänker använda i närtid går för det mesta att stoppa i frysen.

3. Lita på dina sinnen – det lönar sig

Är du nogga med datummärkning? Kom ihåg att "bäst före" är en fingervisning – många varor håller betydligt längre om du förvarar dem rätt*. Ägg är särskilt hållbara och lätta att kolla: Om ägget sjunker till botten i en skål med vatten så är det

helt okej. Under röt månaden bör du vara lite mer uppmärksam, men som alltid kan du lita på dina sinnen. Titta, lukta och smaka. Känns råvaran bra trots att "bäst-före" passerats? Laga, ät och njut!

4. Spara som man gjorde förr

Att lägga in, pickla och fermentera är traditionella metoder som plötsligt blivit supertrendiga. Fördelarna är uppenbara – råvarorna håller längre och smakar mer, och dessutom finns mängder av nya spännande recept att prova.

5. Trötta grönsaker? Dags för ett bad

Färska grönsaker och rotsaker är härligt. Men hur håller man dem fräscha lite längre? Svaret är vatten. Istället för att slänga morötter som börjat skrupna lägger du dem i kallt vatten, och vips blir de fina igen. Ännu bättre är att redan från start ställa råvaror som till exempel broccoli, salladskål och morötter i varsitt glas vatten i kylan. Kom bara ihåg att byta vatten då och då!



6. Laga inte för mycket – eller tvärt om

Grundregeln är att inte laga mer än man behöver. Men om rätten lämpar sig för nedfrysning så är det naturligtvis smart att tänka tvärtom. Spara portionsvis i glasformar (återvinningsbart!) så blir det ännu lättare att undvika matsvinn!

7. Frysen är din bästa kompis

De bruna bananerna. Citronsaften. Påtären som ingen drack upp. Gräddskvättarna. Krukorterna som blev över. Mjölkslatterna. Blomkålen. Den färska pastan som snart går ut... Ja, listan på rester som du kan frysa in är snudd på oändlig. Ett tips: Märk burkarna med innehåll och användningsområde eller maträtt. Livet i köket blir klart enklare så!

8. Plast eller inte?

Generellt sett ska vi vara restriktiva med hur vi använder plast. Men har man plastburkar hemma som är godkända för livsmedel så är det bättre att använda dem än att slänga bort dem såklart. Plastpåsar behövs också – till exempel för infrysning

eller förvaring i kylan. Ett tips: Skilj på blast och morot. Ställ blasten i vattenglas, lägg de färska morötterna i påse. Resultatet? Längre hållbarhet.

9. Räddare i nöden

Ibland hinner man varken planera eller handla. Då är det läge att kolla in kylan. Om du har följt tips nr 2 så har du förmodligen en liten samling rester som kan kombineras på nya sätt. Resterna av morgongröten blir supergott bröd (se sidan 49). Och med ett par ägg och några tomater gör du lätt en Shakshuka (sidan 55). Ett tips i tipset: Kolla in vad du har i kylan och leta fram recept med hjälp av rest-registret längst bak i boken!

10 *Vårt resonemang gäller "bäst före"-datum. "Sista förbrukningsdag" ska däremot alltid respekteras, för att maten ska vara säker.

Tips & råd 2: Klimatsmart året runt

Det går utmärkt att skaffa sig hållbara matvanor året runt. En god idé är att äta i säsong och välja närproducerade alternativ. Och tänk gärna på naturen som en förlängning av ditt eget skaffer.

VÅR & SOMMAR

Odla ditt matintresse – var som helst!

Längtar du efter att odla men saknar trädgård? Eller har du trädgård men ingen odling? Det spelar ingen roll vilket. Odlar du kan du göra var som helst – även på balkongen eller i köksfönstret. Tänk att få skörda och äta egenodlad morot, tomat, chili eller basilika – så himla gott och smart på samma gång. Mer närodlad kan det inte bli – och dessutom sparar du pengar. Har vi planterat en tanke hos dig? Krukor, jord och frön är allt du behöver. Glöm inte vattna.

Glöm inte att
prova vilda örter i
matlagningen.
Grönt, gott och
gratis!

Planera för en extra grön picknick!

Picknick och mat hör ihop, det är ju liksom hela idén. Men hur planerar man utflyktsmaten bäst? Vårt allra bekvämaste och grönaste tips är att leta fram alla rester som gosat till sig i kylskåpet. Tänk bara på allt gott som brukar bli kvar efter en grillkväll! Det mesta går att göra sallad på. Eller pajer. Eller mackor. Börjar du bli sugen på picknick? Börja med en upptäcktsfärd i kylskåpet.

Naturligt gott på sommartallriken!

Odlingen på balkongen eller i trädgården är hemmakockens bästa vän. Perfekt nu i juli när grönsaker, rotsaker och bär bara väntar på att sköras. Och vad passar väl bättre på en sommartallrik än hemodlad mat som spritter av nyttiga vitaminer och mineralämnen? Efterrätten är given: Vaniljglass med nyplockade hallon och blåbär. Trevlig sommarkväll!

Hälsa våren med bikarbonat!

Älskar du vårstädning? Eller inte? Oavsett vilket har vi ett tips som gör livet enklare och miljösmartare: Börja med att rensa skafferiet och kylen. Spana speciellt efter ättika, bikarbonat, citron och vanliga sockerbitar. Vips har du världens miljövänligaste rengöringsmedel! Sen kan du gå loss på allt från fönster och badrum till fastbrända rester i kastrullerna. Önskar du ännu fler tips? Googla gärna "ekotipset" på internet för att inspireras och lära dig mer.



HÖST & VINTER

Se fram emot en smakrik höst!

Nu är det skördetid på riktigt. Dags att ta hand om alla råvaror så att smakerna och matglädjen räcker riktigt länge! Gör så här: Samla familj och vänner och sätt igång. Sylta och safta frukt och bär. Och missa för all del inte att syra grönsaker. Syrade grönsaker är supergoda som de är, eller som tillbehör till höstens middagar. Dessutom är de nyttiga! Bara en sak innan ni börjar: Se till att ha massor av glasburkar hemma.

Hur många användningsområden har ett äpple?

Här får du några tips: Äppelmos. Äppelmust. Äppeltzatziki. Äppelpaj. Äppelchutney. Äppelmarmelad. Äppelgröt. Äpplepannkakor. Äppelkaka. Äppelbiffar. Äppelkompott. Äppelvåfflor. Äppelglögg. Äpplen i gryta. Äpplen i sallad. Äpplen till drinken. Äpplen till sillen. Kryddiga äpplen. Konserverade äpplen. Kanderade äpplen. Knäckäpplen. Rivna äpplen, stekta äpplen och torkade äpplen. För att inte tala om äppelvin, äppelbullar och äppelmuffins. Puh. Nog med förslag?

Gör mellandagsfest på julmaten!

"Urrrk. Inte julmat nu igen." Det kan lätt bli lite för mycket av det goda under julen. Men för allt i världen, släng inte bort julmatsresterna. Använd dem på goda och roliga sätt istället. Som carbonara av julsinka. Chevrepizza toppad med grönkål. Syrad rödkål (bra för jultarmarna!). Risgrynsplättar. Eller varför inte göra en variant på gubbröra av den överblivna sillen?

Ladda frysen med vintervitaminer!

Känns det trist när den fina frukten i skålen plötsligt blir ful? Misströsta inte, för lösningen är lika smart som den är god: Lagg frukten i frysen istället – du lurar bananflugorna och får perfekta råvaror att göra goda smoothies av! Frysen är förresten utmärkt även för andra varor som är på väg att bli gamla. Till exempel kryddor och slattar av grädde. Toppenbra för hemmakocken och utmärkt för hushållsekonomin.

ÅRET RUNT

Handla mat – inte onödiga förpackningar!

Du ska självklart alltid sortera och lämna förpackningar för återvinning. Men det allra bästa du kan göra för klimat och miljö är att förändra ditt sätt att handla. Till exempel genom att köpa lösvikt så ofta det går. Eller genom att välja produkter med förnybara förpackningar gjorda av mindre material. Miljön hälsar och tackar!



Sista utvägen: Använd Gröna påsen

Vår förhoppning är att vi tillsammans, alla hushåll i Finspångs kommun, klarar av att minska matavfallet rejält. Gröna påsen är ett sätt att ta hand om det matavfall som trots allt måste slängas – på ett hållbart sätt.

Gröna påsen hjälper dig sortera – för klimatets skull

När du har tagit vara på allt som går att använda på råvaran finns det i regel ändå rester kvar. Det kvarvarande matavfallet slänger du i Gröna Påsen och övrigt restavfall i din vanliga soppåse. Är påsarna fulla? Knyt ihop ordentligt och släng dem i den gemensamma soptunnan. De gröna påsarna sorteras ut i nästa led så att matavfallet kan omvandlas till klimatvänlig biogas och biogödsel.

Vi behöver halvera matsvinnet – minst!

Gröna påsen är en beprövad metod för sortering och separering av matavfall, och det finns även andra lösningar också som fungerar. Men sorteringen av matavfall ska ändå ses som sista utvägen, när det inte går att ta vara på mer av råvarorna och resterna. FN har satt 17 globala klimatomål, varav det 12:e handlar om "Hållbar konsumtion och produktion". Målet: Att det globala matsvinnet i världen ska halveras från 2015 till 2030. Klarar våra hushåll av att halvera sitt matsvinn? Vi är övertygade om att det går, med rätt inställning och kunskap.



Behöver du fler påsar? Gör så här:

Boende i villa: Knyt en valfri påse runt sopkärlets handtag så lämnar sopbilschauffören en rulle på locket vid nästa tömningstillfälle (glöm inte att ta bort den fastknutna påsen efteråt).

Boende i lägenhet/samfällighet: Din hyresvärd/förening kan informera om vad som gäller där du bor.

Läs gärna mer om Gröna påsen på
www.finspangstekniska.se

Släpp loss matglädjen!

Recept & inspiration





Smått & gott

Ibland vill man bara ha något gott. Helst så lätt och snabbt som möjligt. Men då måste man väl åka till affären? Inte då. Har du rester så har du festen inom räckhåll. Här är recepten, det är bara att dyka in i kylan. Vi önskar dig en härlig, och god, kväll!



Nicecream på banan

**Brakar du slänga bananer som inte blir uppätta?
Stoppa dem i frysen istället. Perfekt råvara till en gudomlig
glass som dessutom går snabbt att sno ihop.
Räddningen för vilket kalas som helst.**

2 portioner **Gör så här:**

2 dl frysta bananer
2 dl frysta blåbär
2 msk honung
1 dl kokosmjölk

Mixa blåbär och bananskivor. Tillsätt kokosmjölken och honungen.

Servering: Lägg upp glassen i portionsskålar. Garnera med valfria tillbehör som frukt, bär, nötter och nötsmör.

Tips!

Kikärtsmaränger

**Om du använder kikärtor, spara spadet!
Med det kan du göra goda maränger.**

40 maränger **Gör så här:**

1 1/2 dl kikärtspad
1/2 tsk citronjuice
1/2 tsk vaniljsocker
1 1/2 dl strösocker

Sätt ugnen på 100°C. Häll kikärtspad, citronjuice och vaniljsocker i en bunke. Vispa till ett skum med elvisp. Tillsätt socker, lite i taget. Vispa till en fast maräng. Klicka ut små maränger på en bakpappersklädd plåt. Ställ in plåten i mitten av ugnen ca 1 1/2 timme. Stäng av värmen. Låt stå ytterligare 2 timmar på eftervärme. Förvara torrt.



Frozen yoghurt bars

Ojoj. Tre olika yoghurtpaket i kylan. Alla halvätta och datumet går ut i morgon. Vad göra? Vårt förslag är busenkelt: Ät en rejäl yoghurtfrukost och använd resten till smarriga bars. Garanterat uppskattat.

4 portioner Gör så här:

500 g (eller så mycket du har kvar) yoghurt
2 msk honung
1 dl frysta bär
1 dl nötter eller kokos

Börja med att plocka fram en form ca 35 x 25 cm. Tryck ner ett bakplåtspapper i formen och fyll formen med den yoghurt du har över. Det går bra att blanda olika sorters yoghurt. Strösla över färska eller frusna bär. Strösla på kokos, nötter eller müsli för mer matiga bars. Ringla över lite honung.

Ställ in i frysen ca 2 timmar, ta ut och bryt eller skär till bitar och förvara i formen i frysen.

Tips!

Använd överbliven choklad till choklad-medaljongerna på sidan 29



Chokladdoppade svinnbollar

Det finns praliner som kostar trettio kronor styck i affären. Och så finns det Svinnbollar. Världens smartaste pralin om du frågar oss. Och en av de godaste. Var beredd på försvinnande åtgång.

4 portioner Gör så här:

överbliven mjuk kaka
färskost
smält choklad
hackade mandlar

Mixa kakorna i en matberedare. Tillsätt färskost och mixa till en slät deg. Rulla till bollar. Låt stå kallt minst 25 min.

Smält chokladen i mikro eller över vattenbad. Doppa försiktigt pralinerna i chokladen (tips är att fiska upp dem med en gaffel) och strö över hackade nötter innan chokladen hinner stelna.



Sega fruktremmar

Fruktremmar är ett härligt fruktgodis. Och ett perfekt sätt att låta barnen själva pyssla ihop sitt lördagsgodis! Alla slags bär och frukt går att mosa ihop, och det spelar ingen roll om frukten har blivit lite mjuk eller stött. Här har vi gjort äppelremmar!

4 portioner **Gör så här:**

3 st äpplen

Sätt ugnen på 100°C.
Skala, kärna ur och skär äpplena i bitar.
Lägg äppelbitarna i en kastrull och koka sakta på svag värme tills de mjuknar, ca 5 minuter.
Ta från värmen.

Mixa äppelmoset slätt med stavmixer.
Bred ut till en ca 2 mm tjock platta på en bakpappersklädd plåt. Ställ i mitten av ugnen och låt torka 2–3 timmar.

Skär eller klipp i tunna remmar. Rulla ihop och förvara i kylan.





Lyxiga chokladmedaljonger

Har du lyckats med konststycket att *inte* äta upp varenda bit choklad i skafferiet? Eller har du en halväten chokladkaka gömd någonstans? Grattis – då kan du svänga ihop och bjuda på de här otroligt lyxiga, små pralinerna!

4 portioner Gör så här:

överbliven choklad
nötter
torkad frukt
flingsalt

Smält överbliven choklad över ett vattenbad. Hacka nötter och frukt. Klicka ut små medaljonger på ett bakplåtspapper och toppa med frukt, nötter, och flingor av havssalt. Ställ in hela plåten i kylan i ca 2 timmar.

För extra fina medaljonger, prova gärna att temperera chokladen:

Finhacka chokladen. Värm halva mängden till 48–50°C för mörk choklad, 45°C för mjölkchoklad och 45°C för vit choklad.

Rör ner resten av chokladen. Rör tills temperaturen är 27–28°C för mörk choklad, 25–27°C för mjölkchoklad och 25–29°C för vit choklad. Värm därefter upp den till 31–32°C för mörk choklad, 30°C för mjölkchoklad och 29°C för vit choklad.

Tips!

Nyttiga fredags-
snacks på överblivna
grönsaker



Förvandla trötta grönsaker till krispiga chips!

Sätt ugnen på 175°C. Hyvla morötter, palsternacka, rödbetor (eller andra rotfrukter som du har hemma) tunt och bred ut på en bakpappersklädd plåt. Sätt in i ugnen i 20 minuter, men glöm inte vända runt efter halva tiden. Olja och salta efteråt. Klart för servering!

För grönkålschips, riv grönkålen i mindre bitar. Massera in lite olja, salta och bred ut grönkålen på bakpappersklädd plåt. I övrigt samma som ovan: 20 minuter i 175°C, vänd runt i halvtid.



Mellanmål & fika

Du är hungrig. Barnen är hungriga.
Och svärmor kommer om två timmar.
Dags för restkockens räddningsplan:
De slaka bananerna får bli en kaka, det infrysta
kaffet en läskande dryck och gröten från i morse
blir perfekt som nygräddat bröd.
Lätt som en plätt.



Overnight oats

Vad sägs om ett mellanmål som både är vackert, gott och mättande? Overnight oats är perfekt när du har överblivna slattar av havredryck eller vanlig mjölk i kylen. Fyll med bär och toppa efter behag.

1 portioner Gör så här:

1 dl havregryn
1 näve hallon
1 dl mjölkdryck

Blanda havregryn med en näve hallon i ett glas eller en glasburk och häll på ca 1 dl havredryck.

Låt det stå i kylskåpet över natten. Servera direkt i glaset eller glasburken och toppa med bär, sylt, sista müsli-mulorna eller något annat gott som finns hemma i skåpen!

Tips!

Använd överbliven
kaka till svinnbollarna
på sidan 25



Choklad-bananbröd

Det här är ett bananbröd som kommer att få dig att längta efter gamla, bruna bananer. Just sådana är nämligen huvudingrediens i det här saftiga brödet. Nötter och starkt kaffe ger extra karaktär.

Gör så här:

- | | |
|---------------------------|---|
| 3 dl vetemjöl | Värm ugnen till 175°C. Klä en brödform med bakplåtspapper. |
| 1 dl kakao | Mosa bananerna så de blir släta med en gaffel. |
| 1,5 tsk bakpulver | Blanda sedan ihop bananmoset med rapsolja, kaffe och de torra ingredienserna. Blanda väl. |
| 0,5 tsk salt | Smeten ska vara ganska tjock. Vänd ner 1,5 dl hackade hasselnötter. Häll smeten i formen. |
| 1 tsk vaniljsocker | |
| 2 dl socker | |
| 3/4 dl rapsolja | |
| 3 mogna bananer | Skär en banan på längden och lägg ovanpå kakan, strö över lite hackade hasselnötter för dekoration. |
| 1 dl starkt kaffe | |
| 2 dl hackade hasselnötter | |
- Grädda kakan mitt i ugnen i ca 40 minuter. Låt kakan kallna helt i formen innan du skär upp den.



Svalkande iskaffe

Iskaffe svalkar och piggar upp under varma sommark dagar.
Vill du veta det mest klimatsmarta sättet att göra iskaffe?
Använd överblivet bryggkaffe och följ receptet nedan.
Vi önskar dig en lång och härlig sommar!

2 portioner Gör så här:

3 dl kaffe (starkt bryggkaffe)
4 dl mjölk
1 tsk vaniljpulver

Brygg vanligt starkt kaffe och låt det svalna.
Eller ännu bättre – använd det kalla kaffet som
blivit kvar i pannan. Smaksätt eventuellt med
lite vaniljpulver.

Häll upp det kalla kaffet i isformar och ställ
sedan in formen i frysen.

Låt formen stå i frysen tills kaffet omvandlats
till iskuber. Ta sedan ut dem ut och placera
kaffe-iskuberna i ett glas. Komplettera därefter
med mjölk och du har en välsmakande och
hållbar kaffedrink!



Snabba bananvåfflor

Återigen dessa fantastiska, övermogna bananer. Gift ihop dem med ägg och du får bananvåfflor. Perfekta som frukost, mellanmål, lunch eller varför inte middag? Smarrigt och smart på samma gång.

2 portioner Gör så här:

4 ägg
1 mosad banan
1 tsk kanel
1 krm salt

Mixa alla ingredienser till våfflan med stavmixer. Hetta upp våffeljärnet. Smörj den första laggen med smör. Grädda våfflorna gyllene. Servera med till exempel bär, yoghurt, nötter och honung.



Chiapudding på mjölkslattar

Chiafrön är naturligt glutenfria och fulla av kostfiber. Perfekt bas i en pudding gjord på mjölkslattarna från kylan. Komjolk eller havredryck? Spelar ingen roll. Blanda ihop, låt stå över natten och toppa som du vill. En smakstart på dagen.

1 portion Gör så här:

2 msk chiafrön
2 dl kokosmjölk
1 krm vaniljpulver
2 krm kanel

Blanda chiafrön med vaniljpulver, kanel och kokosmjölk i ett glas.

Låt det stå i kylskåpet över natten. Servera direkt i glaset och toppa med bär, sylt, sista müsli-mulorna eller något annat gott som finns hemma i skåpen!



Tips!

Frys in slantar av gammal banan så har du alltid basen för din smoothie hemma

Mättande grön smoothie

Den här smoothien är en fröjd för hela kroppen. Havregryn bidrar med fibrer. Äpple, banan och spenat boostar dig med vitaminer och mineraler. Och smaken, ja den måste du uppleva!

4 portioner Gör så här:

2 äpplen
1 banan
4 dl mjölkdryck
1 dl havregryn (gärna
fullkornshavregryn)
65 g babyspenat
1 1/2 tsk kanel

Skala och skär äpplet i mindre bitar. Skala bananen. Häll i havregryn, babyspenat. Mätta med mjölken hur pass tjock du vill ha din smoothie, smaka av med lite kanel. Mixa alla ingredienser slätt i en blender och servera.



Äppelkaka med ströbröd

Se hur du gör ströbröd på sidan 51!

Vår fotograf log drömskt och utbrast "det känns som om jag är hos farmor" när han smakade på den här kakan. Vi för vår del tycker det är lite synd att en sådan klassiker blivit lite bortglömd. Ett utmärkt och supergott sätt att ta tillvara på gammalt bröd och tilltufsade äpplen!

4 portioner Gör så här:

2 dl ströbröd, vitt
1 dl kavring, mixad
70 g smör
0,5 dl brunt farinsocker
2 msk strösocker
5 Ingrid Marie äpple
2 msk kanel

Mixa kavringen och blanda med ströbrödet. Värm upp en stekpanna och lägg i 50 g smör. Stek brödet, tillsätt därefter farinsocker och strösocker. Knaperstek brödsulorna. Skala, kärna ur och klyfta äpplena, och vänd dem i kanel. Strö över brödblandningen över klyftade äpplena och avsluta med hyvlat smör.

Baka i ugn 175°C i cirka 30 minuter.



Tekakor på gårdagens gröt

Otroligt saftiga och smakrika bröd! Receptet kommer ursprungligen från en förskolepedagog som fick en snilleblixt och tog tillvara på barnens grötrest. Vi gissar att barnen älskade brödet ännu mer än gröten!

ca 20 st **Gör så här:**

5 dl havregryn
1 liter mjölk
1 hg jäst
3 msk honung
1 tsk salt
150 g smör
2 liter vetemjöl

Blanda 5 dl havregryn och 1 liter mjölk. Låt stå över natten. Här går det också bra att använda delar av gårdagens havregrynsgröt. Smält 150 g smör och håll över havregrynsgröten. Rör ut jästen i lite fingervarmt vatten. Blanda jäst, salt och honung med havregrynen, mjölken och smöret. Blanda till sist ner vetemjölet.

Kavla ut degen och måtta ut till runda tekakor med ett lämpligt mått, t.ex. ett lock eller en burk (ca 12 cm i diameter). Låt jäsa 1 timme på plåten. Grädda mitt i ugnen i 225°C tills de är gyllenbruna, ca 10-12 minuter.

Tips!

Ströbröd på gammalt bröd

Fixa ditt eget ströbröd med hjälp av torrt, överblivet bröd!

Så här gör du: Bryt ner brödet i en mixer och kör tills du får lagom stora smulor. Strö ut brödsmlorna på en bakpappersklädd ugnsplåt. Sätt ugnen på 175°C och låt brödsmlorna stå inne i cirka 10–12 minuter. Rör runt smulorna efter halva tiden så att de blir jämnt rostade. Tag ut och låt svalna. Förvara ditt ströbröd torrt, svalt och mörkt.



Matigt & mättande

Att slänga mat är inte bara dåligt för Moder Jord. Det är dessutom onödigt tråkigt. För man missar ju allt det roliga och festliga som går att göra av resterna! Prova våra recept och du förstår vad vi menar. Efteråt kommer du knappt förstå hur det gick till. Så enkelt är det!



Shakshuka med ägg & tomat

Har du ägg som närmar sig slutet och tomater som börjar mjukna? Då ska du absolut testa shakshuka – en rätt som funkar lika bra till frukost, lunch eller middag. Servera gärna din shakshuka ihop med rostat bröd.

4 portioner Gör så här:

1 vitlöksklyfta
2 msk olja
1/2 tsk harissa (chilipasta)
1 msk tomatpuré
1 tsk malen spiskummin
ca 400 g mosade tomater /
tomatkross
4 ägg
1/2 fetaost (eller annan riven ost)
1/2 dl hackad persilja
salt
peppar

Fräs vitlöken i oljan i en stekpanna på medelvärme ca 5 minuter.

Tillsätt tomatpuré, harissa (chilipasta) och spiskummin. Fräs ytterligare någon minut. Håll i tomatsåsen och låt koka några minuter.

Gör små gropar i såsen en bit från varandra och knäck i äggen. Sätt på lock och låt sjuda 5–10 minuter, tills äggen precis stelnat.

Salta och peppra. Strö över smulad fetaost och persilja. Det går även bra med annan riven ost samt t.ex. ärtskott.

Servera gärna med rostat bröd.



Blomkålsoppa med rostade kikärter

Har du hittat blomkål som börjar tappa spänsten efter lång tid i kylan? Och några överblivna kikärter dessutom? Då är det läge för vardagslyx: En härlig blomkålsoppa som värmer gott i senvintermörkret!

4 portioner Gör så här:

700 g blomkål
1 gul lök
1 msk olivolja
7 dl vatten
1 tärning grönsaksbuljong
2 dl vispgrädde
1 krm svartpeppar
½ tsk salt

Dela blomkålen i bitar. Dela löken. Ringla över ca 1 msk olivolja. Sätt ugnen på 250°C och rosta tills gyllenbruna. Ca 10 min.

Koka upp vattnet med buljongtärningen. Lägg i blomkålen och löken. Håll i grädden. Koka ca 5 min.

Mixa soppan till en slät puré. Koka upp och smaka av med salt och peppar.

Tips!

Rosta kikärtorna!

Makalöst gott som topping till blomkålsoppan. Och lätt att göra!

Ingredienser Gör så här:

800 g kikärter
1 msk olivolja
1 tsk mald spiskummin
0.5 tsk paprikapulver
0.5 tsk chiliflakes
2 tsk flingsalt

Skölj kikärtorna och låt rinna av i ett durkslag. Vänd runt med olja, kryddor och salt. Fördela i en stekpanna och rosta tills kikärtorna fått fin färg.



Tips!

Använd kikärtsspadet till marängerna på sid 21

Grönsaksbowl med hummus

Vad gör man med skrynklig chilifrukt, sista vitlöken och en ledsen citron? Enkelt: Gör en glad hummus – en lättlagad röra som funkar lika bra som tillbehör eller som stjärnan i olika sallader och bowls. Mumsigt till tusen!

4 portioner Gör så här:

1 vitlöksklyfta
1 burk kikärter (å 400 g)
1/2 chilifrukt
1/2 tsk spiskummin
1 msk pressad citronjuice
3 msk olivolja
1 msk tahini (sesampasta)
salt och peppar

Häll av och skölj kikärterna noggrant (spara spadet till marängerna, se sidan 21). Lägga vitlök, kikärter, chilifrukt, spiskummin, pressad citronjuice, olivolja och tahini i en matberedare. Mixa till en jämn smet. Smaksätt med salt och peppar.

Här har vi serverat hummusen i en bowl tillsammans med grönkål, granatäppelkärnor, gul paprika, ärtskidor samt några av de rostade kikärtorna från sidan 57, men här sätter bara fantasin gränserna!



Snurricht god morotspaj

En restpaj som får gästerna att tappa hakan av förundran. Den är lite pillig, men du slipper å andra sidan lägga tid på att handla ingredienser. De finns ju redan i kylen!

Fyllning: Gör så här:

1 zucchini
4 morötter
1 gul lök
1 paket fetaost (eller annan ost du har hemma)
3 ägg
3 dl grädde
salt
svartpeppar

Skär smöret i små bitar. Nyp ihop mjöl och smör. Tillsätt vattnet och blanda snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i formen. Nagga bottnen med en gaffel. Låt vila ca 30 minuter i kylen. Sätt ugnen på 225°C. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 10 minuter.

Pajskal:

1,5 dl vetemjöl
1,5 dl grahamsmjöl
125 g iskallt smör
1-2 msk iskallt vatten

Ta fram en vass osthyvel, eller mandolin och börja skiva morötter samt zucchini på längden. Klyv löken i mitten och skär inte för tunna skivor.

Vispa ihop äggstanningen, smula ner fetaost i den också. Håll äggstanningen i skalet.

Börja varva morot, zucchini, och lök i pajskalet. Börja utifrån och in. Det går bra att ta flera skivor åt gången. Det är pilligt - men det är inte så noga! Det blir fint ändå.

Grädda pajen mitt i ugnen på 225°C i 35 min.





Tips!

Degen håller upp till 3 dygn i kylskåp, och 3 månader i frysen.

Pizza på rester från igår

Vem gillar inte pizza? Och vem har inte rester i kylen som förtjänar en andra chans att få glänsa? Allt du behöver är pizzadeg och lite kreativitet. Buon appetito!

4 pizzor Gör så här:

20 g färsk jäst eller 2 tsk torrjäst
3 dl vatten
4 dl vetemjöl special
2 dl durummjöl
2 msk olivolja
1 tsk salt
2 tsk flytande honung

Lös upp jästen med ljummet vatten. Tillsätt resten av ingredienserna och knåda ordentligt i några minuter. Det bästa vore om degen får jäsa i kylen över natten. Den klarar sig i kylen flera timmar. Ta en tillräckligt stor bunke så den inte jäser över kanten och täck ordentligt med en plastpåse. Mjöla degen så den inte fastnar. Har du inte tid att vänta så länge så låt degen jäsa i rumstemperatur i ca 45 min. När degen jäst klart så delar du den i 4 delar och formar till en boll. Låt vila i ca 10 min så blir den lättare att kavla.

Topping:

Mixa 1 burk hela tomater (à 400 g)
1 msk torkad oregano
1 msk torkad basilika
1/2 tsk salt
2 krm svartpeppar
2 dl riven ost
2 nävar grönkålships

Mixa tomater och kryddor i en matberedare till en kall tomatsås. Bred på pizzan, riv över ost (tips, riv vanlig hushållsost du har hemma i kylen). Grädda pizzan i 250°C i ca 8 minuter. Du ser att pizzan är klar när degen börjar bubbla upp, och får en fin färg. Toppa med vad du tycker om! Här har vi använt oss av grönkålshipsen från sid 31.

Tips!

Gör något festligt av
bottenskräpet

Spreads – bredbart restmums blir en festlig fikastund!

"Det är inte så mycket kvar – jag slänger det". Känns det bekant? Tänk så här istället: "Wow, vilken tur. Jag har fem burkar med varierat innehåll som sjunger på sista versen, plus lite sylt och just det – en mjukost som nästan är slutklämd!" Sylten blir till marmelad direkt på en banankaka, och burkslattarna rör du ihop med cream cheese till olika bredbara pålägg. Mjukosten, till sist, blandar du med örter (som du kanske sparat i frysen) och voilà: En mysig liten festmåltid som resultat av en prätig kylskåpsrensning. Koppla av och njut!

Restregister

Våra bästa rester från A-Ö

Banan

Nicecream sid 21
Chokladbananbröd sid 37
Snabba bananvåfflor sid 41
Mättande grön smoothie sid 45

Blomkål

Bomkålssoppa sid 57

Bär

Overnight oats sid 35
Chiapudding sid 43
Sega fruktremmar sid 27
Spreads sid 65

Bröd

Äppelkaka med ströbröd sid 47
Ströbröd sid 51

Choklad

Chokladdoppade svinnbollar sid 25
Lyxiga chokladmedaljonger sid 29

Grönkål

Chips sid 31
Grönsaksbowl med hummus sid 59
Pizza på rester från igår sid 63

Havregrynsgröt

Tekakor på gårdagens gröt sid 49
Overnight oats sid 35
Mättande grön smoothie sid 45

Kaffe

Chokladbananbröd sid 37
Iskaffe sid 39

Kikärter

Kikärtsmaränger sid 21
Blomkålssoppa med rostade kikärter sid 57
Grönsaksbowl med hummus sid 59

Mjölkdryck

Nicecream sid 21
Overnight oats sid 35
Chiapudding sid 43
Mättande grön smoothie sid 45

Morötter

Snurrtigt god morotspaj sid 61
Chips sid 31

Sylt

Overnight oats sid 35
Chiapudding sid 43
Sega fruktremmar sid 27
Spreads sid 65

Tomater

Shakshuka med ägg & tomat sid 55
Pizza på rester från igår sid 63

Yoghurt

Frozen Yoghurt bars sid 23

Äpplen

Sega fruktremmar sid 27
Mättande grön smoothie sid 45
Äppelkaka med ströbröd sid 47

Ägg

Chokladbananbröd sid 37
Snabba bananvåfflor sid 41
Snurrtigt god morotspaj sid 61
Shakshuka med ägg & tomat sid 55

Text: Brand Mission
Recept: Edit & björnen
Design & illustration: Edit & björnen
Foto: John Sandlund
Tryck: Göteborgstryckeriet, Sverige 2020



Sveriges hushåll slänger nästan 1 miljon ton mat i soporna varje år. Svindlande, eller hur?

Med andra ord kastar vi bort en stor del av maten som vi har betalat för och sedan släpat hem från butiken. Hur smart är det för plånboken? Och hur smart är det för planeten och klimatet? Inte smart alls.

Med Matkollen vill vi inspirera dig att skapa mer matglädje och mindre matsvinn med hjälp av rester. Just det – rester. Vi tipsar dig om hur du förlänger livet på råvaror, tar hand om det som blir över efter måltiden och lagar nya rätter med rester som bas. På köpet bidrar du till mindre matsvinn och skaffar dig bättre hushållsekonomi. Och som extra bonus blir varje måltid ett ännu större nöje.

Lycka till!



**FINSPÅNGS
TEKNISKA**