

Temat för mars månadsmöte var **”Planera rätt – undvik matsvinn”**

Carola Juselius kommenterar:

Veronica Hagelstam höll en inspirerande föreläsning om hur vi kan undvika matsvinn bättre, emedan vi i Finland kastar bort en hel del mat.

Hela 400 miljoner kilo mat slängs i Finland per år.

130 miljoner kilo kommer från hushållen, 23 kg per person.

Unga kvinnor slänger mest. Vi får se till att vi lär våra barn och barnbarn att högakta råvaran.

Själv gjorde jag för några år sedan en analys av vad vår familj slängde mest, jag skrev ned allt vi slängde under en månad.

Resultatet motsvarade ganska väl den lista Veronica visade oss.

Vad vi slänger mest i Finland:

22 miljoner kilo grönsaker

20 miljoner kilo mjölkprodukter

21 miljoner kilo hemlagad mat

12 miljoner kilo bröd

11 miljoner kilo färsk fisk

11 miljoner kilo färskt kött

8 miljoner kilo potatis

I vår familj slängde vi mest grönsaker och bröd. Det blev en enorm förbättring efter att vi

fört bok över vårt svinn.

Pröva! Det är både intressant och kommer att spara dig en vacker slant.

Dessutom sparar vi naturen.

Det passar bra ihop med våra MÅL:

- en bättre värld genom små gärningar en dag i taget
- hållbar livsstil – genom medvetna val i vardagen

Vi fick många tips både av Veronica och av varandra om hur man skall förebygga matsvinn och vad vi kan göra om misstag redan uppstått.

1. **Förebyggande – minska på misstag**

- Planera
- Titta i kylskåpet innan du går till butiken
- Fall inte för frestelser
- Undvik nya trender, om man inte är säker på att alla gillar det
- Gå inte hungrig till butiken

2. **Då misstag uppstått** – **TIPS** för att rädda maten och undvika svinn

Veronica hade fina idéer om att “skåpskrapa” på torsdagar och vad man kan göra med sina “fynd”. Man kan gömma dem i plättsmet, fylla crepes med dem, använda dem i pajer, pizzor eller sallader. Vid vårt bord talade vi också om “torsdagssoppa”, matlådor för vuxna barn, smoothies och gratänger i ugnen.

24 glada marthor sammanstrålade denna marskväll. Det är viktigt att man lever som man lär – vi åt två prinsesstårter som blivit över från föreningens årsmöte.

Här nedan några av Veronicas goda recept och en bild av en av de böcker Veronica rekommenderade.

Ribollita = två gånger kokt. En toscansk fatimanssoppa på allehanda grönsaker, bönor, parmesanost och torrt bröd. Man använder det man har!

2 burkar vita bönor, sköljda och avrunna

Några stjälkar grönkål, blomkålsblast, vitkål, mangold

2 morötter, (man använder de rotsaker man har, dock inte potatis) några stjälkar blad selleri, några rödlökar, 4 vitlöksklyftor

1 burk körsbärstomater eller övermogna färska tomater

Kryddor: litet chili, salt, svartpeppar, timjan, rosmarin, lagerblad och sist en stor näve finhackad persilja.

1 1/2 liter grönsaksbuljong

4 tjocka skivor torrt, helst ljust rotjäst bröd

2msk god vitvinäger

Olivolja

Grovt riven parmesan

- ansa grönsakerna och skär dem smått, hacka löksorterna.

- tillred soppan i en vid gryta eller kastrull. Fräs rotsakerna, löken och kålen i olivolja på relativt svag värme, de behöver inte få färg. Har du mangold så tillsätt den sist! Häll i buljongen och de sköljda burkbönorna, låt koka 30 minuter. Om du har en torr bit parmesanost så låt den koka med, den ger en mustig smak. Krydda med salt, peppar, torkade eller färska örter men lämna persiljan till serveringen. Fiska upp den torra ostkanten! Så här långt gör du dagen före.

- Skär det torra brödet i tärningar. Värm upp den tjocka soppan och avsmaka den med litet vinäger och olivolja. Kolla sältan. Blanda det torra brödet i soppan och strö över rikligt med riven ost och färsk persilja (eller annat kryddgrönt).

Rårakor eller Raggmunkar

Rätten är urgammal svensk husmanskost. Skillnaden mellan råraka och raggmunk är att den förra inte lagas med ägg i smeten. Det var fattigmansmat och man använde finare riven, urkramad potatis som höll samman. Slog man på stort så stektes några skivor sidfläsk till rätten.

Egentligen skall det vara endast potatis men plättarna blir nästan bättre av en blandning av olika rotsaker. (potatis, palsternacka, rotselleri, jordärtsskocka)

5dl mjölk

1 1/2dl vetemjöl

2 ägg

1 liter rivna rå potatis (Använder man kokta grönsaker blir plättarna snabbare färdiga)

1 tsk salt

Smör/oljeblandning till stekning.

Serveras med rårörd lingonsylt

Vispa ihop plättsmeten och låt den svälla några timmar. Det är mycket lättare att steka om smeten vilat! Blanda råkosten eller det kokta rivna rotsakerna i smeten. Stek plättar som serveras med lingon eller lingon-kål råkost.

Skånsk äppelkaka

1 liter god äppelmos, helst med klimpar

Mörkt torrt rågröd, det godaste är skärgårdslimpa eller Malaxlimpa. Till en 6portioners paj behövs 6 dl grovt rivebröd.

200g smör

1dl muscovadosocker eller mörkt farinsocker

Vaniljkvarg eller vispgrädde

Stek brödsnulorna i 125 g smör, strö sockret i smulblandningen.

Lägg hälften av brödet i en pajform, täck med äppelmoset. Skeda resten av smulorna överst. Packa kakan genom att trycka med en matsked. Hyvla med en osthyvel resten av smöret på pagen. Grädda i 170 graders ugn ca 25 min. Servera ljummen med kall vaniljkvarg eller vispad grädde.



ANNA BERGENSTRÖM FANNY BERGENSTRÖM

under
valnötsträdet
goda idéer från vårt kök



