

En omsorgsfuld minikogebog

opskrifter til
en smagfuld
omstilling

 NOAH



En omsorgsfuld minikogebog

Denne minikogebog er en gave til dig fra NOAH. Vi har samlet en række ideer til dejlig mad lavet på lokale råvarer. Mad som ikke kun er lækker og smagfuld, men som også hjælper jorden med at regenerere sig. Vi kalder det for omsorgsfuld madlavning.

Vi vil alle gerne gøre noget godt for Jorden, og faktisk er det at mindske vores kødforbrug en af de få ting, vi nemt kan gøre. Tilmed er det inspirerende, og maden smager fantastisk!

At spise plantebaseret mad året rundt giver plads til biodiversitet i det danske landskab, reducerer CO2-udledningen og er med til at redde træerne i regnskoven i f.eks. Latinamerika.

Forestil dig, hvor meget smukkere det ville se ud, hvis vi kunne erstatte det industrielle landbrugs svinefabrikker og monokulturelle fodermarker med

Fællesskabsbaseret landbrug

Det er en god idé at støtte lokale producenter. Hvis du vælger at bruge dine penge på lokale produkter, er du med til at sikre den cirkulære økonomi og samtidig garantere miljøvenlig landbrugspraksis.

Tip 1: **Tag på markeder** og køb direkte hos dine lokale producenter.

Tip 2: **Beslut dig for at støtte en jordbruger** i en hel sæson og få grøntsager hver uge.

Tip 3: **Vælg kvalitet frem for kvantitet.** Du skåner både klimaet, biodiversiteten og dit eget helbred ved at købe mindre, men bedre kød og i stedet købe langt flere bælgfrugter og grøntsager.



En smagfuld omstilling

Du ved det egentlig godt: Det er ikke bæredygtigt at spise madvarer, der ikke er i sæson. Det er skidt for miljøet, men også for dit helbred, for producenterne er nødt til at erstatte solen med en masse kemikalier. Når du derimod spiser sæsonbestemt, får du mulighed for at variere din kost fra måned til måned, spise sundt og eksperimentere. Og så mindsker du forureningen fra transport betragteligt!

- Tip 1: **Følg årstiderne og spis sæsonbestemt.** Det giver dig også en bedre forståelse for jordbrugerens rutiner og vilkår.
- Tip 2: **Eksperimentér med at konservere mad** gennem fermentering, tørring og syltning - så kan råvarerne vare hele sæsonen!
- Tip 3: **Vær tålmodig og vent på, at råvarerne er i sæson.** De får mere smag og det er en meningsfuld oplevelse at plukke æbler fra træet eller grave de første gulerødder op.

spis dine lokale bælgfrugter

Alternativer til kød kan være eksotiske, men lang transport har klimaomkostninger. Det er langt sundere at spise mad, der ikke er blevet sprøjtet med pesticider for at blive konserveret til en lang rejse. Mange bælgfrugter hjælper faktisk også jorden med at optage kvælstof og bidrager dermed til at regenerere jorden, så den kan optage mere CO₂ og mere vand. Det giver mere liv og hjælper til at regenerere kredsløbene..

- Tip 1: **Spis lokalt** - vi har masser af god mad i Danmark!
- Tip 2: **Tænk i nye baner.** Betragt retten som en helhed i stedet for at centrere den omkring et stykke kød.
- Tip 3: **Undgå stærkt forarbejdede kødalternativer** og priorité lokale bælgfrugter. Danmark har god jord til at producere bælgfrugter som linser, ærter og bønner - og alle mulige andre grøntsager.

Linsepostej med syltede sennepskorn

En lækker postej, der smager godt på et stykke brød. Prøv den med syltede sennepskorn ovenpå - eller bare med agurkeskiver og groft peber.

*Et ildfast fad,
1,5 time*

Ingredienser

2 deciliter tørrede linser - for eksempel Anicia-linser eller dem du lige har i skabet

2 dl nødder - for eksempel valnødder

2 rødløg - alternativt almindelige zittauerløg

2 fed hvidløg

Eventuelt friskkværnede krydderier som spidskommen, allehånde eller muskatnød.

Olie

Salt og peber

Sådan gør du

1. Skyl og kog linserne i cirka 25 minutter, indtil de er møre. Hæld kogevandet fra og stil dem til side

2. Hak nødderne groft, rist dem på en varm pande i 5 minutter og stil dem til side.

3. Hak løg og hvidløg, og steg dem i olie sammen med krydderierne, indtil løgene er møre. Tilsæt de kogte linser og steg yderligere et par minutter.

4. Hæld blandingen i en skål, tilsæt de ristede nødder og blend det til en ensartet og smørbar postej. Smag til med salt og peber. Juster med kogevandet for den rette konsistens.

Køl postejen ned og servér - for eksempel på ristet brød med syltede rødbeder, stegte svampe eller syltede sennepsfrø!

Syltede sennepsfrø

100 gram sennepsfrø

1,5 deciliter eddike

En lille håndfuld sukker

Lidt salt

Det hele koges op og småsimrer i små 5 minutter. Hældes på glas med lufttæt låg.



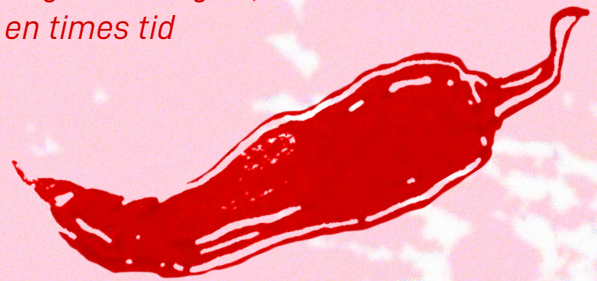
Ingridærtehummus

Ingridærter er geniale. De skal ikke sættes i blød som kikærter, og så har de en skøn, lidt nøddeagtig smag. Og så er de oven i købet danske. Prøv dem næste gang, du laver humus - det er slet ikke sikkert, at du laver humus på kikærter igen. Opskriften her er grundopskriften, hvor kun hvidløg og spidskommen er tilsat som smagsgivere for at fremhæve den gode smag af ingridærter - og for at skære ned på importerede ingredienser. Tilsæt krydderier efter eget valg, eller evt. frisk spinat, friske krydderurter, kogte beder eller gulerødder, eller hvad du finder på, for at lave din helt egen favorit-humus.

Ingredienser

2 deciliter tørrede danske Ingridærter
Kogevandet fra ingridærterne
2 spiseskefulde koldpresset rapsolie
1 fed hvidløg
1 citron, saft og skal
2 teskefuld spidskommen
salt og peber

*Et godt stort glas,
en times tid*



Sådan gør du

1. Skyl ingridærterne og kog dem i 45 minutter eller indtil de er møre. Gem kogevandet.
2. Blend de kogte ingridærter, rapsolie, en sjat kogevand, hvidløg, citronsaft og -skal og krydderier til en ensartet masse. Tilsæt ekstra kogevand for at få den rette konsistens.
3. Smag til med salt og peber.

chilisovs

Din helt egen chilisovs, perfekt til at sætte gang i din pizza, hummus, falafel, rumfrikadelle og alt, hvad du synes trænger til at blive spicet op.

Ingredienser

2 spiseskefulde chiliflager
1 spiseskefulde tomatpure
1 teskefuld karry, kanel, salt, eddike og muscovado-sukker
1 deciliter smagsneutral olie - eller olivenolie, hvis du synes det er lækre
1 sjat æblecidereddike
1 teskefuld brun farin
Evt. chipotle, hvis du synes, det er lækkert med noget smag af røg

Sådan gør du

Bland alle ingredienser sammen og juster styrke, smag og konsistens med de forskellige ingredienser, indtil du har lige præcis den perfekte chilisovs. Opbevar chilisovsen i et glas ved stuetemperatur - bare sørg for, at den er dækket med olie

gulerodshummus med havesyre

En lækker spread med en smuk farve, der er perfekt til brød eller som tilbehør til det store, grønne bord. Det er ikke en hummus i klassisk forstand, da den udelukkende er lavet på bagte gulerødder, hvor der er fyret godt op under den gode, krydrede smag. Og det kan også noget!

Et godt glas

1,5 time

Ingredienser

1 kilo gode, økologiske gulerødder

Olivenolie

1-2 spiseskefulde muscovadosukker eller mørk sirup

Varme krydderier (for eksempel spidskommen, nelliker, allehånde, koriander, fennikelfrø)

Chili

Tahin

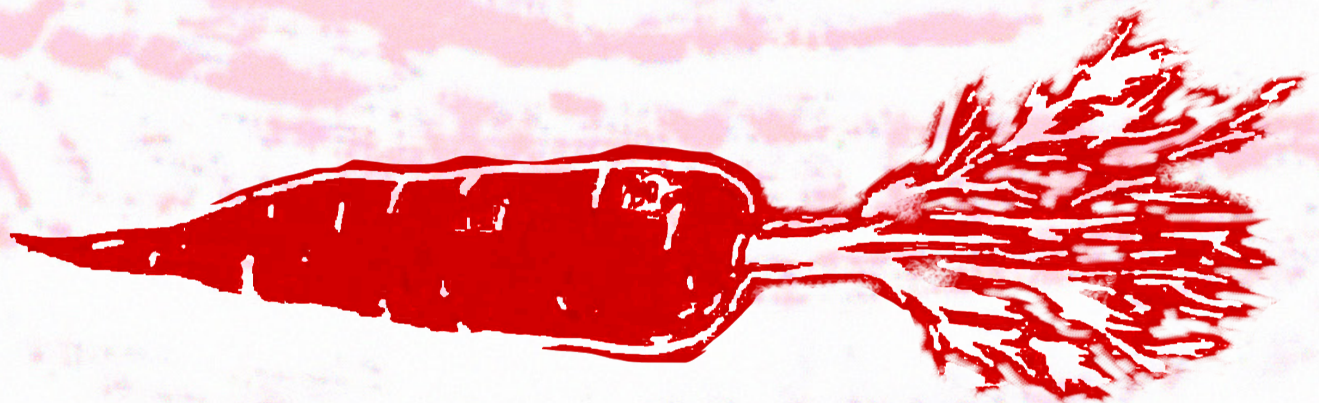
Et skvæt koldpresset æblemost

Hvidløg

Salt

Sådan gør du

1. Gulerødderne skrælles og skæres over på langs og bages i ovnen ved 200 grader celsius sammen med sukker/sirup, salt, chili, olie og krydderier.
2. Når gulerødderne er helt møre og lidt brankede, blendes de sammen med tahin, citron og hvidløg.
3. Smages til med salt, æblemost og krydderier samt eventuelt mere olivenolie, indtil konsistensen er passende.



Rumfrikadeller

Spicy linsedeller, der smager godt med ovnkartofler, en frisk salat, dressing - eller en god chilisovs. Linsedellerne mætter meget, er fyldt med protein (de består næsten kun af røde linser) og smager bedst, når de kommer direkte fra panden - varme og sprøde. En funky måde at spise røde linser på!

*Cirka 20 frikadeller,
1 time + iblødsætning i 6 timer*

Ingredienser

4 deciliter røde linser
Saften fra 1 citron
1 hel rød chili - afhængig af chiliens styrke og dit temperament
Et par centimeter frisk ingefær
2-3 fed hvidløg
Salt
Olie, til stegning

Sådan gør du

1. Linserne sættes i blød i rigeligt vand i mindst 6 timer.
2. Vandet hældes fra de udblødte linser, og de blendes med alle ingredienserne til en mos. Linserne skal blendes helt ud og konsistensen skal være som en blød fars, som holder formen, når de skal steges. Tilsæt mere vand, hvis farsen er for tør. Smag til med salt, citron, - og eventuelt ingefær og chili for mere styrke.
3. Frikadellerne steges på panden i rigeligt olie ved høj varme, så de er mørke udenpå, men stadig bløde indeni. Serveres direkte fra panden, rygende varme og fyldt med smag.



basses boller

*En bageplade med boller, eller et stort brød,
1 time + en nats hævnning + bagning*

Ingredienser

5 deciliter koldt vand

cirka 600 gram mel (gerne frisk, stenkværnet mel). Mængden af mel afhænger af meltype; jo mere protein, der er i melet, jo mere væske kan det binde. Mariagertoba, øland og dalarhvede har et højt proteinindhold, der skaber et lækkert brød med god krumme. En tredjedel groft kværnet til to tredjedele sigtet mel giver det bedste resultat.

10 gram gær

10 gram salt

1 spiseskefuld surdej, hvis du har

Eventuelt lidt citronsaft (fordi det giver en god smag og fremmer hævnningen)

Sådan gør du

- 1.** Dejen rører sig selv - det er smart. Så altså, rør alle ingredienser sammen, mens du alligevel er i gang i køkkenet. Konsistensen skal være en tynd dej, der er lige lidt for flydende til, at den kan samles op med skeen.
- 2.** Rør i dejen en gang imellem, indtil dejen er fast, så den slipper kanten på skålen og let kan samles op med skeen. Det tager cirka en time, afhængig af typen af mel, og hvor lange pauser man tager under omrøringen.
- 3.** Dæk dejen med et fugtigt viskestykke, så forhindrer man, at den danner skorpe - og lad den hæve i køleskabet natten over.
- 4.** Tænd ovnen på fuld knald, gerne med et ildfast fad med vand i bunden af ovnen. Slå bollerne op med en spiseske uden at røre for meget ved dem. Drys med groftkværnet mel og lad bollerne hvile i 10 minutter. Bages på høj varme i ca. 12-14 minutter. Hvis det er et helt brød, skrues der ned for varmen til cirka 220 grader efter 10 minutter, og brødet bages i yderligere 10 minutter

Alle typer kerner, havregryn og kogte korn kan tilsættes. Stenkværnet mel smager bedst og har et højt indhold af fibre og næringsstoffer.

