ER GUIDE ATT ANORDNA EN

Candlelit Dinner

ATT UPPMÄRKSAMMA EARTH HOUR

LÖRDAG 25 MARS 2017, KL. 20.30-21.30

60+ EARTH HOUR

WWF

Hållbara Restauranger

VÄRLDEN TAR STÄLLNING FÖR KLIMATET

Den 25 mars klockan 20.30 - 21.30 tar världen ställning för framtiden under det elfte Earth Hour. Årets Earth Hour tema är "Mat och livsstil för en globalt hållbar utveckling". Budskapen från WWF är "Halvera, dubblera och sluta". Idag lever vi i Sverige som om vi hade 4,2 planeter. För att åstadkomma en förändring som gör att vi klarar oss med en planet och håller klimatförändringarna väl under 2 grader, räcker det inte med att släcka lampan utan vi måste också agera.

Nytt rekord:

178 LÄNDER

deltog år 2016.

GLOBEN,

Eiffeltornet och Operahuset i Sydney släcker ned.

I Sverige deltog,

3,8 MILJONER

personer.

EARTH HOUR MATBUDSKAP

HALVERA köttkonsumtionen enligt mottot "Mindre men bättre kött".

DUBBLERA konsumtionen av vegetarisk mat; ät dubbelt så mycket baljväxter, rotsaker och grönsaker.

SLUTA slänga ätbar mat.

Mer info: www.wwf.se/earthhour

Frågor? Kontakta foretag@wwf.se

DOGGYBAG FÖR KLIMATET

Utöver att släcka ned och tända levande ljus kan ni:

Göra en Earth Hour meny (till kvällen/helgen/veckan).

Inget matsvinn -erbjud/ fråga efter Doggybag vid matrester.

Ät mindre men bättre kött.

Öka mängden färgrik mat; baljväxter, rotsaker och grönsaker.

"Vi ska servera en speciellt framtagen Earth Hour meny i vår restaurang den 25 mars. Vi kommer släcka ner i publika utrymmen och uppmuntra gästerna att göra detsamma på deras rum."

IVAN OBRADOVIC, RADISSON BLU MALMÖ

"Vi släcker ner hela hotellet. Middag med levande ljus, lugn livemusik istället för musik i högtalarsystemet. Lägger fram spel och annat som man kan göra i lobbyn samt skyltar om Earth Hour och dess betydelse. Postar i sociala medier mm."

FREDRIK LEEK, COMFORT HOTEL GÖTEBORG

"Förra året gick vi centralt ut med en tävling om lägsta möjliga energianvändning under hela helgen samt att de som hade lägsta effekt uttag under dygnet. Att bara släcka belysning är en för lätt match!"

ULRIKA MALMIN, NORDIC CHIOCE HOTEL

ÅRETS EARTH HOUR MENY AV GUSTAV JOHANSSON

FOTO: GUSTAV JOHANSSON

GRILLAD SAVOY MED KAPRIS OCH CITRON

1 stort savoykålshuvud, ca 1,2 kg
3 msk olivolja
1 msk olivolja
1 msk kapris
juice från 1/2 citron
1 tsk honung eller agavesirap
1 finhackad vitlöksklyfta
1 knippe gräslök
2 tsk dijonsenap
salt och svartpeppar
400 g fast tofu eller fetaost

FOTO: GUSTAV JOHANSSON

EARTH BOURGUIGNON

ca 900 g vegetariskt/veganskt köttsubstitut
(tex Anamma Vegobitar eller Oumph)
5 dl rödvin
7 dl vatten
2 msk grönsaksfond (helst brynt
scharlottenlöksfond
1 msk kinesisk soja
4 msk tomatpuré
3,5 msk vetemjöl
ca 15 steklökar
2 stora morötter
500 g medelstora skogschampinjoner
5 lagerblad
1 tsk råsocker
2 msk torkad timjan
1 dl hackad bladpersilja

Frivilligt: 1/2 tsk malen kryddpeppar
Frivilligt: 2 vitlöksklyftor
Frivilligt: 150 g rökt tofu

Salt och svartpeppar
Rapsolja att steka i

FOTO: GUSTAV JOHANSSON

PANNKAKOR

3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
3 msk kikärtsspad
3 dl havremjölk
1 msk smält vegansmör
1 tsk vanlijsocker
1/4 tsk salt
150 g frysta blåbär
Vegansmör till stekning

CHOKLADSÅS

1 dl havregrädde
1 dl socker
1 dl kakao
1 nypa salt

FÖR HELA RECEPT: www.wwf.se/wwfs- arbete/klimat/earth-hour/klimatsmarta- recept/1588780-eh-recept-2017- samlingssida

ÅRETS EARTH HOUR-BAKELSE AV PAUL SVENSSON

KLMATSMART - SÄSONGSBASERAD - RIKTIGT GOD

RECEPT JORDPÄRONKAKA (Earth Hour cake 2017)

2 normalstora formar

100 g ekologiskt smör
250 g ekologiskt socker
160 g ekologiska ägg
190 g ekologiskt vetemjöl
10 g ekologiskt bakpulver
100 g ekologisk mjölk
½ ekologisk vaniljstång, gärna en urtagen redan använd
130 g ekologiskt päron av fast sort, rivet
130 g ekologisk potatis, riven och snabblancherad alt. kokt
Ekologiskt smör för formarna
Ströbröd (gammalt bröd, rivet) för formarna

GÖR SÅHÄR:

Smält smöret i mjölken tillsammans med fröna från vaniljstången.
Vispa ägg och socker luftigt.
Blanda vetemjöl och bakpulver.
Sikta i mjölblandningen i äggblandningen och vänd ner försiktigt.
Vänd sedan ner den avsvalnade mjölk-/smörblandningen.
Skala och riv päronet.
Skala och riv potatisen, koka snabbt i vatten och torka på papper. Vänd ner päron och potatis i smeten.
Häll upp i väl smorda och brödade formar.

Baka i 200 grader ca. 20–25 minuter, prova med en sticka.

TIPS! ERSÄTT PÄRON ELLER POTATIS MED VAD SOM ÄR I SÄSONG OCH VAD NI HAR INNE. ROTFRUKTER GER FUKT TILL BAKVERK SOM GÖR ATT DET ÄR GOTT LÄNGRE.

VÄLJ RÄTT MED KÖTTGUIDEN

Så funkar köttguiden

Ljussignalerna rött, gult och grönt hjälper dig att välja rätt kött.

Köttguiden granskar olika köttslag utifrån fem kategorier **– klimat, biologisk mångfald, bekämpningsmedel, djurens välfärd samt antibiotika** – och visar även på andra proteinkällor som kan ersätta kött på tallriken.

Undrar du varför det blir rött, gult eller grönt ljus på de olika köttslagen?

Titta in på **wwf.se/kottguiden** och få svaret. Där finns alla underlag och du kan läsa mer om hur köttkonsumtion påverkar vår planet.

Rött = Undvik
Påverkan på planeten är alldeles för hög

Gult = Var försiktig
Utmaningar finns inom miljö och/eller djurens välfärd

Grönt = Ät måttligt
Om du äter kött, välj ur denna kategori

NÖTKÖTT

- Certifierat EU-eko/KRAV och Naturbetescertifierat nötkött
- KRAV-certifierat nötkött
- Certifierat naturbeteskött
- Svenskt EU-ekologiskt nötkött
- Sigill klimatcertcertifierat nötkött
- Importerat EU-ekologiskt nötkött
- Sigillmärkt nötkött
- Svenskt nötkött
- Irländskt nötkött
- Tyskt och polskt nötkött
- Sydamerikanskt nötkött
- Nordamerikanskt nötkött

GRISKÖTT

- KRAV-märkt griskött
- Svenskt EU-ekologiskt griskött
- Importerat EU-ekologiskt griskött
- Klimatcertifierat griskött
- Sigillcertifierat griskött
- Svenskt griskött
- Danskt griskött
- Tyskt griskött

VILTKÖTT

- Vilt från Sverige: Älg, rådjur, vildsvin och hjort

LAMMKÖTT

- KRAV-certifierat lammkött
- Svenskt EU-ekologiskt lammkött
- Klimatcertifierat lammkött
- Import EU-ekologiskt lamm
- Sigillcertifierat lammkött
- Svenskt lammkött
- Irländskt lammkött
- Nyzeeländskt lammkött

KYCKLING

- KRAV-certifierat kycklingkött
- Svenskt EU-ekologiskt kycklingkött
- Importerat EU-ekologiskt kycklingkött
- Sigillcertifierat kycklingkött
- Svenskt kycklingkött
- Kycklingkött från Danmark
- Kycklingkött från övriga EU
- Kycklingkött från Asien

Läs mer!

Köttguiden bygger på ett omfattande och komplext material. Vill du veta mer om våra bedömningar och avvägningar? En fördjupad version av Köttguiden finns på: **wwf.se/kottguiden**

GÖR EN HJÄLTEINSATS FÖR PLANETEN
MINDRE MEN BÄTTRE
ÄT MINDRE MEN BÄTTRE KÖTT

ÄGG

- KRAV-märkta ägg
- Svenska EU-ekologiska ägg
- Importerade EU-ekologiska ägg
- Svenska ägg
- Finska ägg
- Danska ägg

OST

- KRAV-certifierad ost
- Svensk EU-ekologisk ost
- Klimatcertifierad ost
- Sigillcertifierad ost
- Svensk ost
- Importerad EU-ekologisk ost
- Holländsk ost
- Dansk ost
- Tysk ost

PROTEIN FRÅN VÄXTRIKET

- Ekologiska baljväxter
- Baljväxter
- Sojabaserat protein
- Spannmålsbaserat protein
- Svampprotein

TA HJÄLP AV WWFs FISKGUIDE

Rött = Låt bli

Alaska pollock *(Berings hav)*
Bergtunga *(NöA T)*
Blåmussla *(T)*
Bläckfisk *(G T)*
Fjällröding, röding *(Vild)*
Flodkräfta *(Sv)*
Flundra/skrubbskädda *(Skrr, Ktt, Ns)*
Gädda *(NEu)*
Gös *(Ös, Eu Insjö)*
Haj, rocka
Havskatt
Havskräfta *(T)*
Hoki
Hummer *(No, Ns)*
Hälleflundra *(NvA, NöA)*
Kolja *(Färö, NvA, NöA)*
Krabba *(T)*
Kummel *(NöA T, Med)*
Kungsfisk/uer
Kungskrabba *(Kamtjatka, V Berings hav)*
Lake
Lax *(Ös, NöA, SAm Odl)*
Liten hälleflundra *(NvA, NöA, NöSh)*
Lubb
Långa *(T, Barents)*
Makrill *(ÖAtl, Med)*
Marulk
Nordhavsräka *(NvA, NöA, Skrr, Ktt, Ns)*
Ostron *(T)*
Pangasius/hajmal *(Odl i Thailand & Asien)*
Piggvar
Pilgrimsmussla *(T)*
Regnbåge *(SAm Odl, Vild)*
Rödspätta *(NöA T)*
Rödtunga
Sej *(T i Skrr, Ktt, Ns & NöA)*
Sik *(Bh, Vn, Ml & Hj)*
Siklöja *(Vt & Ml)*
Sjurygg/stenbitsrom

Rött = Låt bli

Sjötunga, tunga *(NöA, Ns T)*
Svärdfisk
Tilapia *(SAm, Asien, Egypten Odl)*
Tonfisk – blåfenad
Tonfisk – gulfenad *(G LL Rn)*
Tonfisk – skipjack/bonit *(G LL, Atlanten)*
Tonfisk – tonggol
Tonfisk – vit
Torsk *(VÖs, NvA, NöA, No kust)*
Tropisk räka, jätteräka, scampi
Vitling
Al
Öring *(Vild)*

Lista med förkortningar för ursprung och fiskeredskap

Barents – Barents hav
Bh – Bottenhavet
Bv – Bottenviken
Dk – Danmark
Eu – Europa
Fi – Finland
Färö – Färöarna
Hj – Hjälmaren
Io – Indiska oceanen
Isl – Island
Ka – Kanada
Ktt – Kattegatt
Med – Medelhavet
Mx – Mexiko
Ml – Mälaren
NEu – N Europa
No – Norge
NoH – Norska havet
Ns – Nordsjön
NA – Norra Atlanten
NvA – Nv Atlanten
NöA – Nö Atlanten
NvSh – Nv Stilla havet
NöSh – Nö Stilla havet
Ry – Ryssland
SAm – Sydamerika
Sh – Stilla havet
SvSh – Sv Stilla havet
Skrr – Skagerrak
Sv – Sverige
SvA – Sv Atlanten
Vn – Vänern
Vt – Vättern
VÖs – V Östersjön
ÖAtl – Östra Atlanten
Ös – Östersjön
ÖÖs – Ö Östersjön

+ – Selektiv
B – Burfångad
F – Fällor
G – Garn
Hpl – Handplockad
L – Lina
LL – Långlina
Odl – Odlad
Rc – Recirkulerande
Rn – Ringnot
T – Trålad
Vild – Vildfångad

Gult = Var försiktig

Abborre *(NEu, Ös, Vn, Ml)*
Alaska pollock *(NvSh)*
Bergtunga *(NöA G inkl Isl, Ns, Skrr & Ktt)*
Bläckfisk (Tioarmad: *T+ i Atl & Sh, NöA L;* Åttaarmad: *B)*
Flundra/skrubbskädda *(Ös G T, Skrr & Ktt G)*
Gös *(Sv, NEu Insjö)*
Havskatt *(Isl)*
Havskräfta *(T+ i Skrr, Ktt & No)*
Hummer *(B i NvA & Sv)*
Hälleflundra *(Odl, No G LL)*
Kolja *(Isl, T i Barents; G T i Skrr, Ktt & Ns)*
Krabba *(B i NöA & Med)*
Kummel *(NöA G LL)*
Kungsfisk/uer *(Sebastes mentella: NoH T+)*
Kungskrabba *(No B)*
Lake *(Ös L, Eu Insjö)*
Lax *(NEu Odl, Ös F, NvA)*
Liten hälleflundra *(LL G i Barents & vid Grönland, Isl G, NöSh T+)*
Lubb *(NöA LL)*
Långa *(NöA G LL)*
Makrill *(NöA G Rn T+, NvA)*
Marulk *(Isl, Keltiska havet G)*
Nordhavsräka *(Skrr & Ns [Norge], Barents)*
Ostron *(Hpl i No)*
Piggvar *(Odl, G i Ös & Ns)*
Regnbåge *(NEu Odl)*
Rödspätta *(Ktt, Isl, NoH, Ös; T i Skrr & Ns; NöA G)*
Röding/fjällröding *(NEu Odl)*
Rödtunga *(Isl)*
Sej *(T Isl, Färö & Barents)*
Sik *(Ös, Vt, Bv)*
Siklöja *(Bv & Vn)*
Sill/strömming *(Bv G, NvA [Ka])*
Sjötunga, tunga *(Ns G, Ktt, Skrr, Ös)*
Skarpsill *(Ös, Skrr & Ktt)*
Svärdfisk *(Sydafrika LL)*
Sötvattenkräfta *(Odl;* Signalkräfta*)*
Tonfisk – blåfenad *(Rn+ i Med & ÖAtl)*
Tonfisk – gulfenad *(Sh Rn, Io & Atlanten L)*
Tonfisk – skipjack/bonit *(Sh Rn, Io L Rn, Atlanten L Rn+)*
Tonfisk – tonggol *(L i Sh & Io [Thailand])*
Tonfisk – vit *(L i Io, norra Sh & NA)*
Torsk *(Barents, Arktiska havet, ÖÖs)*
Öring *(Salmo trutta: Odl NEu)*

Grönt = Ät gärna

Abborre *(Hj & Vt)*
Blåmussla *(Odl Hpl i Sv & No)*
Bläckfisk (Tioarmad: *L i Sh & SvA;* Åttaarmad: *B i Med & NöA, L i Marocko & Mx)*
Gös *(Odl NEu)*
Havskräfta *(B i Ktt, Skrr & Ns)*
Hoki *(SvSh T)*
Hälleflundra *(Odl Rc)*
Kolja *(LL i Skrr, Ns & No; Barents G LL)*
Krabba *(Sv B)*
Kungskrabba *(NöSh B [Alaska])*
Makrill *(NöA L)*
Ostron *(Odl NEu [Atlanten])*
Pilgrimsmussla *(NöA Hpl)*
Regnbåge *(Odl Dk)*
Röding/fjällröding *(Odl [Isl & Österrike])*
Rödspätta *(G i Skrr & Ns)*
Sej *(Isl G LL, Barents Rn)*
Sill/strömming *(Ös, NöA, NvA [USA])*
Skarpsill *(Ns, NöA)*
Stilla Havslax *(NöSh [Alaska])*
Svärdfisk *(NvA L)*
Sötvattenkräfta *(Spanien B, Odl i USA)*
Tilapia *(Odl Rc)*
Tonfisk – gulfenad *(Sh L)*
Tonfisk – skipjack/bonit *(Sh L Rn+)*
Tonfisk – vit *(södra Sh L)*
Öring *(Salmo trutta: Odl Österrike)*

Alla fisk- och skaldjursprodukter som är märkta med MSC, ASC eller KRAV får automatiskt grönt ljus, även om de inte finns med namn i den här fiskguiden.