



BYGD MED ÄRT- OCH BÖNODLING. En vecka med klimatbudget från svenska fält.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
FRUKOST 25 % av dagen = 0,4 kg CO ₂ e	Rågflingebröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad 0,3	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg 0,3	Yoghurt med müsli. Rågbröd med skinka 0,4	Havresmoothie med bär och solrosfrön. Fullkornsmacka med bönspread 0,2	Havregrynsgröt med lingonsylt, mjölk och ägg 0,3	Rågflingebröt med rivet äpple och mjölk. Fullkornsmacka med ost och morotsmarmelad 0,3	Havrepannkakor med härligt täcke av keso och syltat äpple 0,3
LUNCH 30 % av dagen = 0,5 kg CO ₂ e	Raggmunkar toppade med solrospesto och riven prästost 0,4	Eldstoppad kålsoppa med rågbröd och bönspread 0,3	Saftig lasagne på linser med marinerade brytböner 0,2	Timjansdoftande ärtsoppa, rotfrukter och fläskbög. Serveras med rågbröd. 0,4	Bondens omelett med finskuren potatis toppad med ärtskott 0,2	Morotssoppa med bönbrytbröd 0,3	Bönbiffar med färskpasta och morotstzatziki 0,3
MIDDAG 30 % av dagen = 0,5 kg CO ₂ e	Gulärtsfalafelrulle med hummus, srirachamajonnäs, picklad rödlök och grönsaker 0,2	Nötfärs och quinoabollar med ratatouille och ugnstrostad potatis 1,2	Svartbönburgare med bröd, picklad rödlök, kålslaw, sveciaost och marinerad potatis 0,3	Wok på mathavre med tempeh på gula ärtor, toppad med syrad kål 0,2	Tortillas med kryddiga kidneybönor, salsa och bondbönsmole & grönsaksspett 0,4	Minutstek naturbetesbiff med bakad spetskål, senaps och timjancrème toppad med frön, serveras med klyftpotatis 2,3	Hot Pot med pumpa, hönskött, ostronskivling och böner 0,5
MELLANMÅL ÖVRIGT ÄTANDE 15 % av dagen = 0,2 kg CO ₂ e	Exempel på mellanmål, snacks eller dryck som du kan välja varje dag: 3 st rågbröd med bönspread eller 1 portion ugnspannkaka med äppelmos eller 5 bitar fröknäcke med ärthummus eller 4 koppar kaffe eller 20 svenska äpplen eller 500 g frukt & bär eller en rejäl bit mörkchoklad.						
	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	1,1	2,0	1,1	1,0	1,1	3,1	1,3

11 KG KOLDIOXIDEKVIVALENTER / VECKA PÅ SVENSKA RÅVAROR! Den här menyn har inriktningen på det som kallas Bygd med ärt- och bönodling i Sverige. Osäker på vilken bygd du bor i? På wwf.se/mat finns en förklarande karta!

Detta är ett exempel på hur man kan använda råvaror som kan odlas i dessa trakter, och samtidigt klara One Planet Plates klimatbudget för mat på 11 kg koldioxidkvivalenter (CO₂e) per vecka.

Under varje rätt står en siffra. Siffran anger hur stor klimatpåverkan rätten har, angivet i koldioxidkvivalenter. Klimatavtrycket varierar från olika middagar, men räknar du ihop alla frukostar, middagar och mellanmål/övrigt ätande så klarar de tillsammans "klimatbudgeten" för en vecka på 11 kg koldioxidkvivalenter. Det innebär att man kan äta måltider som påverkar klimatet mer vissa dagar, om man andra dagar äter måltider som påverkar mindre.

Recepten är framtagna av Jens Vikingsson som också gjort klimat- och näringsberäkningarna i kostberäkningsprogrammet Mashie. Rätterna är framtagna i samarbete med LRF och WWF. Sugan på att testa måltiderna? Kolla in WWFs receptbank wwf.se/receptbank. Där finns också kraven för den biologiska mångfalden för att få kalla måltiden för en One Planet Platemåltid.

