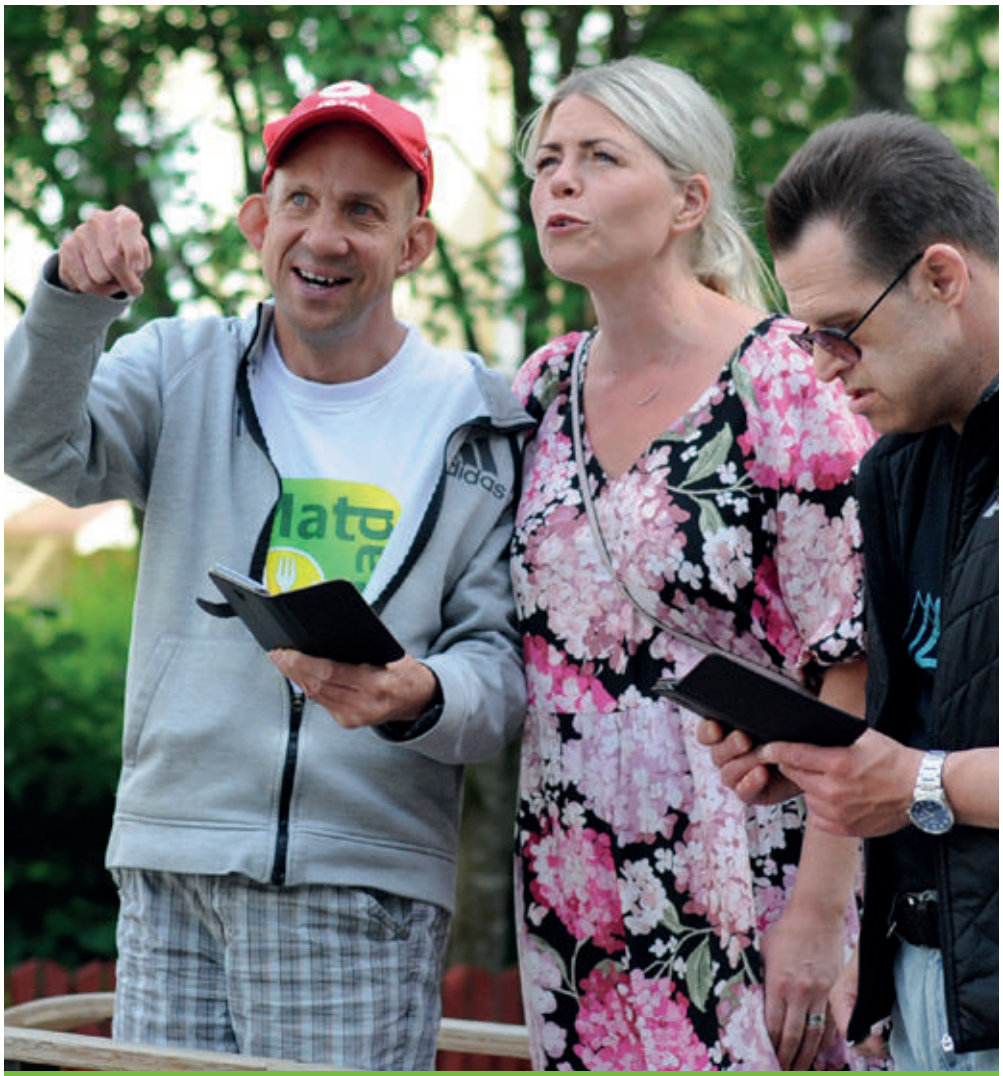
GoGlad Receptbok

Hushållnings sällskapet



GoGlad

50 st smarriga och lättlagade recept från spelappen GoGlad

MatGlad Familjen

GoGlad

Nu kan du laga alla recept *som finns i spelappen GoGlad ”på riktigt”! Här finns 50 recept på smarriga maträtter med grönsaker, frukt och bär i fokus. Recepten är skrivna steg-för-steg och är utvecklade med enkla anvisningar. Grönsaker och frukter som odlas i spelet presenteras på de sista sidorna. Där står hur de kan användas, förvaras och när de har säsong. Recept som finns i receptapparna MatGlad eller MatGlad-helt-enkelt har sina loggor överst till höger om receptnamnet på receptsidorna.*

Receptboken GoGlad har finansierats av Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans Donationsfond. Det digitala rörelsespelet GoGlad har utvecklats av Hushållningssällskapet Västra och Dihm AB med finansiering från Allmänna Arvsfonden.
Läs mer om spelet på sidan 29.

Vill du veta mer om GoGlad, kontakta:
Cecilia Sassa Corin, matkonsult, Hushållningssällskapet Västra.
Eleonor Schütt, matkonsult, Hushållningssällskapet Västra.
Margareta Frost-Johansson, utvecklingsledare, Hushållningssällskapet Västra.
Layout: Per Fång, KOM design AB
Foto: Thomas Carlén, Digipict (matbilder), Lotta Persson (miljöbilder)
Illustrationer: Dimh AB
Matstylist: Christina Asplund, Asplund Mat & Medier AB

Läs mer om spelappen GoGlad på:
www.matgladfamiljen.nu och www.goglad.nu

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Hushållnings sällskapet

Innehåll

Recept:

Apelsinsallad 4–5
Auberginegryta med tomater 6–7
Biffar med sötpotatis 8–9
Borsjtj – rysk rödbetssoppa 10–11
Broccolisoppa 12–13
Coleslaw 14–15
Falafelrulle 16–17
Fiskgryta 18–19
Fruktig grönkålssallad 20–21
Fyllda minitomater 22–23
Fänkålssallad med minitomater 24–25
Färgglad bowl med pumpa 26–28
GoGlad – spelet som gör livet rörligare och roligare 29
Gazpacho - kall grönsakssoppa 30–31
Gino med sommarbär 32–33
Grekisk sallad 34–35
Gröna plättar 36–37
Grön ärtröra 38–39
Grönsakspaj 40–41
Grönsallad 42–43
Havrefras med bär 44–45
Japansk grönsaksomelett, okonomiyaki 46–47
Jordgubbspaj med rabarber 48–49
Kycklingsallad 50–51
Laxkuber med grönsaker 52–53
Laxmacka med sparris 54–55
Linssoppa 56–57
Macka med fyllning 58–59
Morotssoppa 60–61
Nässlor: skörda och koka nässlor 62–63
Nässlor med pesto 64–65
Nässelvåfflor med rom och dill 66–67
Pasta med sparris 68–69
Pasta med svamp och spenat 70–71
Pastasås med grönsaker 72–73
Potatis- och purjolökssoppa 74–75
Potatissallad 76–77
Pumpahummus 78–79
Pumpasoppa 80–81
Ratatouille - grönsaksröra 82–83
Rårakor 84–85
Smultronbakelser 86–87
Svampfylld squash 88–89
Tacotallrik 90–91
Tomatsallad med basilika 92–93
Ugnsrostade rotfrukter 94–95
Vinbärssmoothie 96–97

Event i GoGlad: 98
Vår: Plocka nässlor
Sommar: Smultron på strå
Höst: Pynta en pumpa
Vinter: Pynta en apelsin

Grönsaker & frukt:
Användning, förvaring, säsong 99–107

Apelsinsallad 2 portioner

Gör en enkel, saftig och lite kryddig apelsinsallad. Det är festligt att servera salladen i urgröpta apelsinskal eller i portionsformar med glass eller vaniljkvarg/vaniljkesella.

Detta behöver du odla till Apelsinsallad:

1 Skala **1 apelsin**. Dela den i klyftor.
Klipp klyftorna i bitar. Lägg i en skål.

2 Skär **1 apelsin** i två halvor.
Ta försiktigt ur apelsinköttet med en sked så att det inte går sönder.
Klipp apelsinköttet i bitar.
Lägg apelsinbitarna i skålen.

3 Lägg **2 krm vaniljsocker** och **1 krm kanel** i apelsinsalladen. Blanda.

4 Sätt apelsinskalen på var sin liten tallrik.

5 Lägg apelsinsalladen i apelsinskalen.

6 Garnera med **2 msk vinbär** eller lingon och eventuellt **2 gröna blad**.

7 Servera salladen med **1 dl vaniljkvarg/vaniljkesella** eller **2 dl vaniljglass**.

Ingredienser:

- 2 apelsiner
- 2 krm vaniljsocker
- 1 krm kanel, mald

Garnering *(valfritt)*:

- 2 msk röda vinbär eller lingon
- 2 gröna blad av citronmeliss eller mynta

Till servering:

- 1 dl vaniljkvarg/**vaniljkesella** eller 2 dl vaniljglass

Auberginegryta med tomater 2 port

Stekt aubergine, minitomater och linser i en härlig och lättlagad gryta. Allt lagas enkelt i en stekgryta eller stekpanna med höga kanter. Grytan är god att äta med bröd eller gryn och yoghurt.

Detta behöver du odla till Auberginegryta med tomater:

1 Skölj **1 aubergine**. Skär den i skivor. Skär skivorna i tärningar.

2 Skölj **20 minitomater**. Skär dem i halvor.

3 Pressa **½ citron** så det blir **1 msk färskpressad citronjuice**.

4 Häll **2 dl kokta konserverade linser** i en sil. Skölj dem.

5 Hacka basilika så det blir **2 msk basilika** (eller använd ½ msk torkad basilika).

6 Skala **1 vitlöksklyfta**.

7 Häll **2 msk rapsolja** i en stekpanna med höga kanter. Sätt spisplattan på medelvärme. Lägg i aubergintärningarna. Stek tills auberginen fått lite färg. Sätt spisplattan på låg värme.

8 Stek auberginen så länge att den blir mjuk, krämig och får mild smak.

9 Lägg i **1 tsk salt** och **1 krm svartpeppar**.

10 Pressa i vitlöksklyftan. Låt vitlöken fräsa med (stek utan att den får färg) 1–2 minuter.

11 Häll i **citronjuicen**. Rör om.

12 Sätt spisplattan på medelvärme. Lägg i tomathalvorna. Fräs (stek utan att grönsakerna får färg) 3–4 minuter. Rör då och då.

13 Lägg i linserna och den hackade basilikan. Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp. Rör om. Låt koka tills grytan får en lagom tjock konsistens.

14 Häll i **½–1 dl vatten** om aubergingrytan känns för tjock.

15 Smaka av med **2 krm strösocker** och eventuellt mer salt, peppar, citron och basilika.

16 Servera grytan med **bröd** (eller valfria kokta gryn) samt **1 dl matyoghurt**.

Ingredienser:

1 aubergine 350 g	
ca 20 st minitomater (250) g	
1 msk färskpressad citronjuice (½ citron)	
2 dl kokta konserverade gröna eller bruna linser, ca 150 g	
2 msk hackad basilika (eller ½ msk torkad)	
1 vitlöksklyfta	
2 msk rapsolja	
1 tsk salt	
1 krm svartpeppar, mald	
½-1 dl vatten	
2 krm strösocker	

Till servering:

1 dl matyoghurt (ca 10 % fett)
bröd (eller valfria kokta gryn)

Biffar med sötpotatis 2 port

Det är enkelt att steka saftiga sötpotatisbiffar. De kan ätas i tortilla- eller hamburgerbröd med skivad tomat, lök och en vitlöksdressing. Istället för bröd är det gott med potatisklyftor till.

Detta behöver du odla till Biffar med sötpotatis:

1 Lägg **1½ dl kokta konserverade linser** i en sil. Skölj dem. Lägg linserna i en skål.

2 Tvätta eller skala **½ sötpotatis**. Riv sötpotatisen grovt. Lägg det rivna i skålen.

3 Skala **1 vitlöksklyfta**. Pressa den i skålen.

4 Skala **½ gul lök**. Hacka löken fint. Lägg den i skålen.

5 Lägg i: **1 ägg**, **½ dl ströbröd**, **2 msk vetemjöl**, **½ tsk salt**, **½ tsk spiskummin**, **1 krm svartpeppar** och eventuellt **1 krm sambal oelek**. Blanda. Låt stå cirka 5 minuter.

6 Forma 4 biffar. Låt biffarna ligga på en skärbräda minst 5 minuter.

7 ***Gör dressingen.*** Lägg i en liten skål: **1 dl matyoghurt**, **½ krm salt** och **½ krm svartpeppar.** Pressa i **½ vitlöksklyfta**. Rör om.

8 Skölj **2 tomater**. Skär dem i skivor.

9 Skala **½ liten röd lök**. Skiva löken tunt.

10 Häll **1 msk flytande matfett** i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme. Låt matfettet bli ljusbrunt.

11 Stek biffarna tills de fått fin färg, 4–5 minuter på varje sida. Sänk värmen om biffarna snabbt blir för bruna.

12 Servera biffarna i **4 tortillabröd** med skivade tomater, skivad lök och vitlöksdressing.

Ingredienser:

1½ dl kokta konserverade röda eller gröna linser
½ sötpotatis, 125 g
1 liten vitlöksklyfta
½ gul lök
1 ägg
½ dl ströbröd
2 msk vetemjöl
½ tsk salt
½ tsk spiskummin, mald
1 krm svartpeppar, mald
ev 1 krm sambal oelek
1 msk flytande matfett (att steka i)

Vitlöksdressing:

1 dl matyoghurt
½ krm salt
½ krm svartpeppar, mald
½ vitlöksklyfta

Till servering:

2 tomater
½ liten rödlök
4 tortillabröd, fullkorn

Borsjtj, rysk rödbetssoppa 2 port

En klassisk rysk grönsakssoppa som är härligt röd av rödbetor. Servera gärna en klick gräddfil till.

Detta behöver du odla till Borsjtj, rysk rödbetssoppa:

1 Skala **½ gul lök**. Hacka den.
Lägg den i en skål.

2 Skär 1 klyfta vitkål i tunna strimlor så att det blir **3 dl strimlad vitkål**. Lägg i skålen.

3 Skala eller tvätta **1 morot** och **1 palsternacka**. Riv dem grovt. Lägg i skålen.

4 Skala **3 rödbetor**. Riv två av rödbetorna grovt. Spara en rödbeta som används senare.

5 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme. Låt matfettet bli ljusbrunt.

6 Lägg hackad lök, strimlad vitkål och rivna rotfrukter i grytan. Låt allt fräsa (stek utan att grönsakerna får färg). Rör under tiden.

7 Häll **5 dl vatten** i grytan.

8 Lägg i: **1 tärning grönsaksbuljong**, **2 tsk vinäger**, **1 lagerblad** och **1 krm svartpeppar**.

9 Sätt spisplattan på hög värme. Koka up. Sänk spisplattan till medelvärme. Lägg på lock. Ställ en timer på 25 minuter. Låt soppan sjuda (småkoka).

10 Riv den sista rödbetan fint. Lägg det rivna i soppan strax innan den är klar. Soppan blir då vackert röd.

11 Smaka eventuellt av med **1 krm salt**.

12 Hacka persilja om färsk används, det ska bli cirka **2 msk hackad persilja**.

13 Servera soppan med cirka **½ dl gräddfil**, **bröd** och **pålägg**.

Ingredienser:

3 råa rödbetor	
½ gul lök	
3 dl strimlad vitkål (1 klyfta), ca 125 g	
1 morot	
1 palsternacka	
2 tsk flytande matfett	
5 dl vatten	
1 tärning grönsaksbuljong	
2 tsk vinäger	
1 lagerblad	
1 krm svartpeppar, mald	
ev 1 krm salt	

Vill servering:

2 msk persilja, hackad
½ dl gräddfil
bröd och pålägg

Broccolisoppa 2 port

En krämig soppa med broccoli och purjolök.
Den innehåller också pasta som gör den mer mättande.
Färsk broccoli kan bytas till fryst.

Detta behöver du odla till Broccolisoppa:

1 Skölj **125 g broccoli**. Skär den i bitar.

2 Skär 1 purjolök mitt itu på längden.
Skölj **½ purjolök**. Skär den i tunna skivor.

3 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt matfettet bli ljusbrunt.
Lägg i den skivade purjolöken.

4 Fräs purjolöken (stek utan att den får färg) i 3 minuter.

5 Häll **5 dl vatten** i grytan.
Lägg i **1 tärning grönsaksbuljong**.
Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp.

6 Lägg i **2 msk makaroner**.
Sätt spisplattan på medelvärme. Lägg på lock.
Låt sjuda (småkoka) cirka 5 minuter.

7 Lägg i broccoli. Sätt spisplattan på hög värme.
Koka upp. Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt sjuda (småkoka) 3 minuter.

8 Häll i **½ dl matlagningsgrädde**, **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**.

9 Servera soppan med **bröd** och **pålägg**.

Ingredienser:

- 125 g broccoli
- ½ purjolök
- 2 tsk flytande matfett
- 5 dl vatten
- 1 tärning grönsaksbuljong
- 2 msk makaroner (okokta)
- ½ dl matlagningsgrädde
- 1 krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald

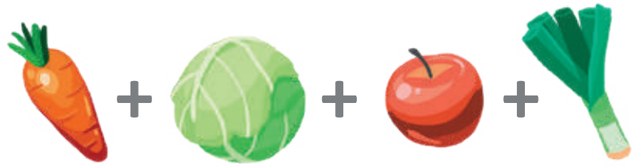
Till servering:

- bröd och pålägg

Coleslaw 2 port

En sallad av vitkål, morötter och äpple med en krämig dressing. Salladen passar både till en måltid och i mackor.

Detta behöver du odla till Coleslaw:



1 Skala eller tvätta **1 morot**.

2 Skär **1 äpple** i fyra bitar.
Ta bort kärnhuset.

3 Riv morot, äpple och **150 g vitkål** grovt.

4 Lägg det rivna i en skål.

5 Skär **5 cm purjolök** mitt itu på längden.
Skölj den. Skär den i tunna skivor.

6 Lägg i en skål: **½ dl gräddfil**, **2 msk majonnäs**, **2 tsk vitvinsvinäger**, **2 krm strösocker**, **½ krm salt**och **½ krm svartpeppar**. Blanda.

7 Smaka av. Kanske behövs lite mer salt eller peppar.

8 Strö över **1 msk solroskärnor**.

9 Servera salladen till en måltid eller som smörgåspålägg.

Ingredienser:

1 morot	
1 syrligt äpple	
150 g vitkål	
5 cm purjolök	
½ dl gräddfil	
2 msk majonnäs	
2 tsk vitvinsvinäger	
2 krm strösocker	
½ krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	

Till servering:

1 msk solroskärnor

Falafelrulle 2 port

Tunna bröd, t ex tortillas eller libabröd, fylls med falafel (kikärtsbollar), saftiga grönsaker och dressing.

Detta behöver du odla till Falafelrulle:

1 ***Gör dressingen.***
Lägg i en liten skål: **1 dl matyoghurt**, **2 msk chilisås**, **1 krm salt** och **1 krm sambal oelek**.

2 Skala **1 vitlöksklyfta**. Pressa vitlöksklyftan i dressingen. Blanda.

3 Skölj **4 salladsblad**. Torka dem med hushållspapper.

4 Skölj **10 cm gurka**. Skär den i tunna skivor.

5 Skala **½ liten röd lök**. Hacka löken fint.

6 Skär **50 g ost av halloumityp** i små tärningar.

7 Stek **10 st falafel** i **1 msk flytande matfett** enligt instruktionerna på förpackningen. Ibland kan de värmas i mikrovågsugn.

8 Lägg **2 tortillabröd** bredvid varandra på en skärbräda.

9 Lägg 2 salladsblad på varje bröd.

10 Lägg gurkskivor, hackad lök och osttärningar ovanpå salladen. Lika mycket på varje bröd.

11 Lägg 5 falafel på varje brödhalva.

12 Häll dressingen över brödhalvorna.

13 Vik bröden från botten och sidorna, så de håller ihop som två rullar med botten. Lägg gärna en servett runt.

Ingredienser:

- 10 st färdiga falafel (ca 150 g)
- 4 salladsblad
- 10 cm gurka
- ½ liten röd lök
- 50 g ost av halloumityp
- 1 msk flytande matfett
- 2 tortillabröd eller liknande

Dressing:

- 1 dl matyoghurt
- 2 msk chilisås
- 1 krm salt
- 1 krm sambal oelek
- 1 vitlöksklyfta

Fiskgryta 2 port

En rätt med lax, potatis och grönsaker.
Allt lagas tillsammans i en gryta.

Detta behöver du odla till Fiskgryta:

1 Tina fisken.

2 Skär **10 cm purjolök** mitt itu på längden. Skölj den. Skär purjolöken i skivor.

3 Skala eller tvätta **4 potatisar**. Skär varje potatis i 6 bitar.

4 Skala eller tvätta **1 morot**. Skär den i tunna skivor.

5 Skala **1 vitlöksklyfta**.

6 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta.

7 Lägg den skivade purjolöken, potatisbitarna och morotsskivorna i grytan.

8 Pressa vitlöksklyftan i grytan.

9 Lägg i **1 tsk curry** och **1 msk tomatpuré**. Rör om.

10 Sätt spisplattan på medelvärme. Låt allt fräsa (stek utan att det får färg). Rör om under tiden.

11 Häll i **3 dl vatten**.

12 Lägg i **1 tärning fiskbuljong**.

13 Lägg i **1 krm svartpeppar**.

14 Lägg på lock. Sjud (småkoka) i 10 minuter.

15 Skölj **1 gul paprika**. Skär den mitt itu. Ta bort kärnor och stjälk. Skär paprikan i bitar. Lägg paprikabitarna i grytan.

16 Skär **2 portionsbitar lax** i bitar, cirka 3x3 cm. Lägg fiskbitarna i grytan och och sjud (småkoka) ytterligare cirka 5 minuter.

17 Häll **1 dl matlagningsgrädde** och lägg i **1 msk hackad dill**. Rör om.

18 Smaka eventuellt av med **1 krm salt**.

Ingredienser:

- 2 portionsbitar lax á ca 125 g
- 10 cm purjolök
- 4 potatisar
- 1 morot
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk flytande matfett
- 1 tsk curry
- 1 msk tomatpuré
- 3 dl vatten
- 1 tärning fiskbuljong
- 1 krm svartpeppar, mald
- 1 gul paprika
- 1 dl matlagningsgrädde
- 1 msk hackad dill
- ev 1 krm salt

Fruktig grönkålssallad 2 port

En sallad som passar allra bäst under vinterhalvåret.
Salladen är saftig med lätt syra och sötma från frukten.
Grönkålen ska hackas fint.

Detta behöver du odla till Fruktig grönkålssallad:

1 Skölj **50 g grönkål**.
Torka kålen med hushållspapper.
Repa bladen från de grova stjälkarna
(om dessa finns kvar).

2 Hacka grönkålen riktigt fint med kniv
eller i matberedare/mixer.
Det blir cirka 2 dl hackad grönkål.

3 Sätt en sil i en skål.
Lägg **1 dl krossad ananas** i silen. Juicen
kan drickas eller blandas i t ex smoothie.

4 Pressa ½ citron så att det blir
1 msk färskpressad citronjuice.

5 Skär **1 äpple** i 4 delar. Ta bort kärnhuset.
Hacka äpplet i små bitar.

6 Lägg hackad grönkål, krossad ananas,
hackat äpple, färskpressad citronjuice och
½ msk rapsolja i en salladsskål. Blanda.

Ingredienser:

50 g grönkål	
1 dl krossad ananas, konserverad	
1 msk färskpressad citronjuice (½ citron)	
1 äpple	
½ msk rapsolja	

Fyllda minitomater 2 port

Fyllda minitomater är gott som mellanmål eller som en enkel förrätt. Passar att äta som plockmat, som en förrätt eller till fredagsmys.

Detta behöver du odla till Fyllda minitomater:

1 Skölj **5 minitomater**.
Skär tomaterna i halvor.

2 Ta ur tomatkärnorna med en liten sked.

3 Lägg **½ dl färskost** i en skål.

4 Skala 1 vitlöksklyfta.
Pressa **½ vitlöksklyfta** i skålen.

5 Blanda osten och vitlöken.
Smaksätt med **½ krm svartpeppar**.

6 Lägg vitlöksosten i tomathalvorna med hjälp av två små skedar.

7 Lägg tomathalvorna på ett serveringsfat.
Garnera tomaterna med **10 basilikablad**.

8 Servera som en förrätt eller som en liten rätt på en buffé med andra maträtter.

Ingredienser:

- 5 gula minitomater
- ½ dl naturell färskost, typ Philadelphiaost
- ½ vitlöksklyfta
- ½ krm svartpeppar, mald
- 10 små blad basilika

Fänkålssallad med minitomater 2 port

En sallad av tunt skivad fänkål och halverade minitomater. Dressingen innehåller citron, senap och rapsolja. Salladen är god till bl a burgare, på mackor och till fisk.

Detta behöver du odla till Fänkålssallad med minitomater:

1 Skölj **½ fänkål**. Ta bort det yttersta på stjälkarna och det som är grovt eller visset.

2 Spara de gröna bladen som liknar dill till garnering (om de ser fina ut).

3 Skär fänkålen i tunna skivor. Lägg skivorna i en plastpåse.

4 Pressa **½ citron** så det blir **1 msk färskpressad citronjuice**. Häll juicen i plastpåsen.

5 Häll **1 krm salt** och **1 krm strösocker** i plastpåsen.

6 Massera påsen med händerna så fänkålen blir lite mjukare.

7 Lägg i **2 tsk rapsolja**. Lägg i **1 tsk fänkålsfrön**, **½ tsk senap** och **½ krm svartpeppar**. Skaka påsen så allt blandas.

8 Lägg salladen på ett salladsfat.

9 Skölj **8 minitomater**. Skär dem i halvor eller fjärdedelar. Fördela tomaterna över salladen.

10 Garnera eventuellt med det de gröna fänkålsbladen.

Ingredienser:

- ½ fänkål
- 1 msk färskpressad citronjuice (½ citron)
- 1 krm salt
- 1 krm strösocker
- 2 tsk raps- eller olivolja
- 1 tsk fänkålsfrön
- ½ tsk senap
- ½ krm svartpeppar, mald
- 8 minitomater

Färgglad bowl med pumpa 2 port

En bowl är en färgglad rätt med olika grönsaker och tillbehör. Maten läggs i grupper, gärna i en djup tallrik. Till detta recept kan olika typer av pumpa användas. Det är många moment i salladen, men allt kan förberedas och rätten kan serveras kall.

Detta behöver du odla till Färgglad bowl med pumpa:

Dressing:

1 Blanda i en liten skål:
1 msk färskpressad citronjuice, **3 msk vatten**, **1 msk rapsolja**, **2 msk tahini**, **½ msk honung** och **1 krm salt**. Blanda.

Rostad pumpa:

2 Sätt ugnen på 225 grader.

3 Ta bort kärnorna ur **½ butternutpumpa** med en sked. Skär pumpan i skivor.
Skär bort skalet med en liten kniv eller skalare.

4 Skär pumpaköttet i tärningar.

5 Lägg ett bakplåtspapper i en ugnsform. Lägg pumpatärningar och **2 tsk rapsolja** i formen. Strö över **½ tsk salt**, **1 krm svartpeppar** och **2 krm paprikapulver**. Blanda.

6 Ställ formen mitt i ugnen. Låt den stå i ugnen cirka 15 minuter. Vänd pumpatärningarna med en stekspade. Ställ in formen i ugnen 10 minuter till.

Gönkålssallad:

7 Skölj **60 g grönkål**.

8 Dra bort grönkålsbladen från stjälkarna. Torka kålen torr med hushållspapper. Hacka kålbladen fint. Lägg kålbladen i en plastpåse.

9 Häll i plastpåsen med grönkålen: **1 msk färskpressad citronjuice**, **1 msk rapsolja**, **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**. Massera påsen med händerna så kålen mjuknar.

Tahinidressing:

- 1 msk färskpressad citronjuice (½ citron)
- 3 msk vatten
- 1 msk rapsolja
- 2 msk tahini (slät och rinnande sesampasta)
- ½ msk flytande honung
- 1 krm salt

Rostad pumpa:

- ½ butternutpumpa (ca 600 g med och 450 g utan skal och kärnor)
- 2 tsk rapsolja
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar, mald
- 2 krm paprikapulver, mald

Grönkålssallad:

- 60 g grönkål
- 1 msk färskpressad citronjuice
- 1 msk rapsolja
- 1 krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald

Receptet fortsätter på nästa sida:

Fortsättning från sidan 27:

Kikärter:

11 Häll **1 paket kikärter** i en sil. Skölj dem.

12 Sätt en spisplatta på medelvärme.
Ställ en torr stekpanna på spisplattan och låt den bli varm. Lägg i kikärter, **1 tsk spiskummin**, **½ tsk kanel**, **½ tsk salt** och **2 tsk rapsolja**.
Rosta kikärterna i cirka 5 minuter. Rör då och då. Kikärterna ska bli gyllenbruna och spröda. Ställ åt sidan.

13 ***Övrigt:***
Skala **½ röd lök**. Hacka löken fint.

14 Skölj **2 tomater**. Skär dem i klyftor.

15 Skär **1 avokado** mitt itu. Ta bort kärnan. Grop ur avokadoköttet med en sked. Skär avokadon i bitar.

16 ***Vid servering:***
Lägg maten i grupper på 2 tallrikar, lika mycket på varje: Pumpatärningar, grönkålssallad, rostade kikärter, tomatklyftor, hackad rödlök. Strö över **2 msk rostade solroskärnor** och **½ dl russin**. Servera med dressingen och **bröd**.

Rostade kikärtor:

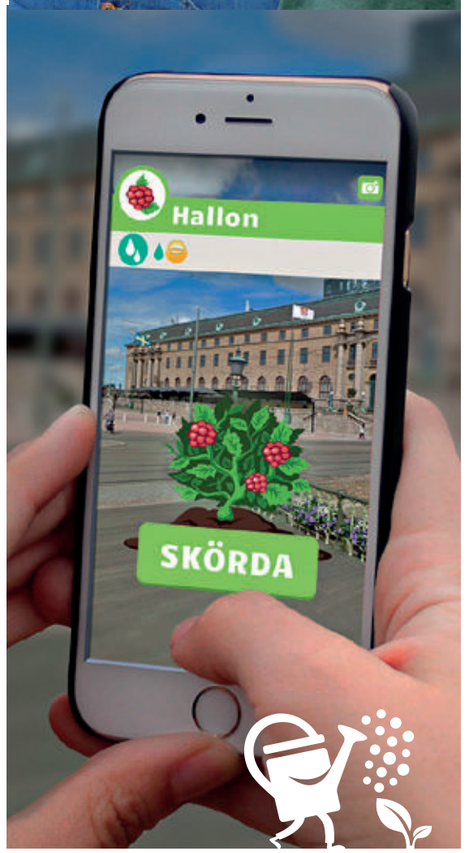
1 pkt kokta, konserverade kikärter (ca 230 g)
1 tsk spiskummin, mald
½ tsk kanel, mald
½ tsk salt
2 tsk rapsolja

Övrigt:

½ liten rödlök	
2 tomater	
1 avokado	
2 msk rostade solroskärnor	
½ dl russin	

Till servering:

bröd



Spelet som gör livet rörligare och roligare

GoGlad *är en digital spelapp som inspirerar till mer rörelse på ett roligt och enkelt sätt. Motivationen för att röra på sig stärks genom gamification, spelets kraft.*

I spelet odlas *flera sorters grönsaker, frukter och bär virtuellt på platser som spelaren förflyttar sig emellan. Det som skördas ingår i olika maträtter. Genom att laga olika maträtter i appen kommer spelaren vidare till nästa nivå i spelet. För den som vill laga och äta maträtterna ”på riktigt” finns recepten samlade här, i denna GoGlad Receptbok.*

GoGlad kan spelas på olika svårighetsnivåer*, med fler eller färre funktioner allt efter egen lust och förmåga. Det finns stöd av text eller tal. Den primära målgruppen för GoGlad är ungdomar och vuxna med kognitiva funktionsvariationer, men är roligt för vem som helst.*

Mobilspelet har även en social funktion *genom att vänner kan läggas till. Vänner kan hjälpas åt med växterna och skicka positiva meddelande till varandra. För att ytterligare öka motivationen finns årstidsrelaterade event och spelaren kan få olika belöningar genom att vara aktiv i spelet.*

GoGlad finns i Appstore och Playbutiken och laddas ner till mobiltelefonen.

Besök goglad.nu för mer information och inspiration.

Läs mer om spelet, hur det laddas ner och spelas, på ***www.goglad.nu*** *där finns också filmer, handbok och svar på de vanligaste frågorna.*

Spelet har utvecklats av *Hushållningssällskapet Västra tillsammans med Dimh AB i nära samarbete med referens- och fokusgrupper bland målgruppen som även har varit med och testat. Spelappen GoGlad har finansierats av Allmänna Arvsfonden.*

Gazpacho, kall grönsakssoppa 2 port

Gazpacho är en spansk tomatsoppa som serveras kall. Tomatsoppan innehåller en blandning av mixade grönsaker. Soppan kan mixas med mixerstav i en skål eller i en matberedare eller mixer.

Detta behöver du odla till Gazpacho:

1 Skala **½ gurka**. Skär den i små bitar.

2 Lägg 1 msk av gurkan på en tallrik.
Den gurkan ska användas till garnering när soppan är klar. Lägg resten av gurkan i en skål.

3 Skölj **½ gul paprika**.
Skär paprikan i små bitar.

4 Lägg 1 msk av paprikan på tallriken.
Den paprikan ska användas till garnering när soppan är klar.
Lägg resten av paprikan i skålen.

5 Skölj **2 tomater**. Skär dem i mindre bitar.
Lägg dem i skålen.

6 Skär bort kanterna från **1 skiva vitt formbröd**.
Skär brödet i mindre bitar. Lägg brödbitarna i skålen.

7 Skala **½ gul lök**. Finhacka löken.
Lägg den hackade löken i skålen.

8 Skala **1 vitlöksklyfta**. Pressa vitlöksklyftan i skålen.

9 Lägg i **1 msk tomatpuré**, **1 msk olivolja**, **1 tsk vitvinsvinäger**, **2 krm salt**, **1 krm svartpeppar**, **2 krm tabasco**.
Häll i **2 dl vatten**. Blanda.

10 Mixa soppan slät med en stavmixer.

11 Häll soppan i 2 tallrikar.
Strö över den hackade gurkan och paprikan.

12 Servera Gazpachon kall med **bröd**.

Ingredienser:

- ½ gurka
- ½ gul paprika
- 2 tomater
- 1 skiva vitt formbröd
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk tomatpuré
- 1 msk olivolja
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar, mald
- 2 krm tabasco
- 2 dl vatten

Till servering:

- baguette eller valfritt bröd

Gino med bär 2 port

Varma hallon, jordgubbar och rabarber under ett täcke av vit choklad. Det blir en perfekt avslutning på en vår- eller sommarmiddag. Kan förberedas tills den ska in i ugnen.

Detta behöver du odla till Gino med bär:

1 Sätt ugnsgallret i övre delen av ugnen. Sätt ugnen på 275 grader, bara övervärme eller grill.

2 Smörj en ugnsform med **1 tsk flytande matfett**.

2 Skär **50 gram vit choklad** i små bitar.

3 Skala **2 stjälkar rabarber** om de är grova. Skär dem i tunna skivor. Lägg bitarna i en ugnsform.

4 Strö över **½ tsk potatismjöl** och **1 msk strösocker**. Blanda.

5 Skär **10 jordgubbar** i halvor. Dela varje halva om de är stora. Lägg i ugnsformen.

6 Lägg **1 dl färska hallon** i formen.

7 Strö den hackade chokladen över frukten.

8 Ställ in formen i ugnen cirka 5 minuter. Passa noga så chokladen inte bränns. Efterrätten är klar när chokladen har smält och fått en ljusbrun färg. Har den inte fått färg, låt formen stå kvar ytterligare några minuter.

9 Servera Gino med **2 dl vaniljglass**.

Ingredienser:

- 50 g vit choklad
- 1 tsk flytande matfett
- 2 tunna stjälkar rabarber, helst späd (ca 100 g)
- ½ tsk potatismjöl
- 1 msk strösocker
- 10 färska jordgubbar
- 1 dl färska hallon

Vill servering:

- 2 dl vaniljglass

Grekisk sallad 2 port

En sallad med skivade tomater, fetaost och oliver.
Den smaksätts med basilika och lite olja.
Servera salladen med bröd.

Detta behöver du odla till en Grekisk sallad:

1 **Gör dressing:**
Blanda i en skål: **1 msk rapsolja**, **½ msk vatten**, **2 tsk vinäger**, **½ krm strösocker**, **½ krm salt** och **½ krm svartpeppar**.

2 Skölj **3 tomater**. Skär dem i halvor.
Skär tomathalvorna i skivor.
Lägg dem på ett salladsfat.

3 Skala **½ röd lök**. Skär i tunna skivor.
Lägg på salladsfatet.

4 Skölj **½ gul paprika**. Skär paprikan i bitar.
Lägg på salladsfatet.

5 Skölj **10 cm gurka**. Skär i tunna skivor.
Lägg på salladsfatet.

6 Lägg **10 oliver** på salladsfatet. Blanda.

7 Skär **75 g fetaost** i små bitar.

8 Strö fetaosten över salladen.

9 Häll över dressingen.

10 Servera salladen med **bröd**.

Ingredienser:

- 3 tomater
- ½ liten rödlök
- ½ gul paprika
- 10 cm gurka
- 10 oliver
- 75 g fetaost

Dressing:

- 1 msk oliv- eller rapsolja
- ½ msk vatten
- 2 tsk vinäger
- ½ krm strösocker *(kan uteslutas)*
- ½ krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald

Till servering:

- bröd

Gröna plättar 2 port

Plättar med potatis, morötter och persilja.
De är goda tillsammans med lingonsylt.

Detta behöver du odla till Gröna plättar:

1 Lägg i en skål: **1½ dl vetemjöl** och **1 tsk salt**. Häll i **1½ dl mjölk**. Vispa till en slät smet.

2 Knäck **2 ägg** i skålen. Häll i **1½ dl mjölk**. Vispa ihop.

3 Skala eller tvätta **2 potatisar** och **3 morötter**.

4 Riv potatis och morötter grovt.

5 Lägg det rivna i skålen. Rör om.

6 Skölj **½ knippa persilja**. Ta bort de grova stjälkarna. Lägg persiljebladen i ett glas och klipp dem fint med en sax.

7 Lägg persiljan och **½ krm svartpeppar** i skålen. Blanda.

8 Häll **1 tsk flytande matfett** i en stekpanna (eller plättlagg). Sätt spisplattan på medelvärme.

9 Låt matfettet bli ljusbrunt. Klicka ut smeten så det blir plättar. När smeten har stelnat och steksidan blivit ljusbrun, vänd plättarna med en stekspade.

10 Låt plättarna steka en liten stund på andra sidan så de får lite färg. Lägg de färdiga plättarna på en tallrik.

11 Lägg **1 tsk flytande margarin** i stekpannan igen. Fortsätt att steka på samma sätt tills smeten är slut.

12 Servera plättarna med **½ dl lingonsylt**.

Ingredienser:

1½ dl vetemjöl	
1 tsk salt	
3 dl mjölk (1½ dl + 1½ dl)	
2 ägg	
2 potatisar	
3 morötter	
½ knippa persilja (ca ½ dl fryst, hackad)	
½ krm svartpeppar, mald	
2 tsk flytande matfett att steka i	

Till servering:

½ dl lingonsylt	

Grön ärtröra 2 port

En vackert grön röra av frysta gröna ärter, vitlök, citron och solroskärnor. Den är jättegod på smörgås men passar också som sås eller dipp.

Detta behöver du odla till Grön ärtröra:

1 Lägg **2½ dl frysta ärter** i en skål.
Häll kokhett vatten över så det precis täcker ärterna. När ärterna tinat häll dem i en sil och sila av vattnet.

2 Skala **1 vitlöksklyfta**. Skär den i mindre bitar.

3 Pressa ½ citron så det blir **1 msk färskpressad citronjuice**.

4 Lägg i en matberedare: Ärter, vitlök, **½ dl hackad persilja**, **3 dl spenatblad**, **2 msk solroskärnor**, **1 msk rapsolja** och 1 msk citronjuice.

5 Lägg i **2 krm salt** och **1 krm svartpeppar**.
Mixa till en slät massa.

6 Smaka av och tillsätt eventuellt lite mer salt, svartpeppar och citronjuice.

7 Servera röran som pålägg, dipp eller sås.

Ingredienser:

2½ dl gröna ärter, frysta	
1 liten vitlöksklyfta *(valfritt)*	
1 msk färskpressad citronjuice (½ citron)	
½ dl hackad persilja	
3 dl spenatblad, färska	
2 msk solroskärnor, gärna rostade	
1 msk raps- eller olivolja	
2 krm salt	
1 krm svartpeppar, mald	

Grönsakspaj 2 port

En paj med broccoli, purjolök, minitomater och oliver. Den kan ätas varm eller kall. Det är enkelt att göra paj om du köper färdiga pajskal.

Detta behöver du odla till Grönsakspaj:

1 Sätt ugnen på 200 grader.

2 Skär **10–15 cm purjolök** mitt itu på längden. Skölj den. Skär purjolöken i tunna skivor.

3 Häll **2 tsk rapsolja** i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme Lägg i purjolöken och fräs (stek utan det får färg) 2–3 minuter så löken blir glansig. Rör då och då. Ställ stekpannan på ett grytunderlägg.

4 Tina **6 broccolibuketter**. Skär stora buketter i mindre buketter.

5 Ställ **2 färdiga pajskal** på en plåt med bakplåtspapper.

6 Lägg lika mycket broccoli och purjolök i varje pajskal.

7 Lägg **1 dl riven ost** och **1 dl fetaosttärningar** i pajskalen.

8 Skär **6–8 minitomater** i halvor. Lägg tomathalvorna i pajskalen.

9 Lägg **10–12 oliver** i pajskalen.

10 Gör äggstanningen: Knäck **2 ägg** i en skål. Häll i **1½ dl mjölk**. Lägg i **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**. Vispa ihop.

11 Häll äggstanningen i de två pajskalen.

12 Ställ plåten i mitten av ugnen. Ställ en timer på 25 minuter. Äggstanningen ska stelna och pajen få fin ljusbrun färg.

13 Servera med **valfria grönsaker**, t ex morötter eller en sallad.

Ingredienser:

- 2 färdiga pajskal, frysta (14 cm i diameter)
- 10–15 cm purjolök
- 2 tsk rapsolja
- 6 broccolibuketter, frysta
- 1 dl riven lagrad ost
- 1 dl fetaost i tärningar
- 6–8 minitomater
- 10–12 oliver

Äggstanning:

- 2 ägg
- 1½ dl mjölk
- 1 krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald

Till servering:

- Valfria grönsaker, t ex morötter eller en sallad

Grönsallad 2 port

En blandad sallad med grönsallad, gurka och tomat som passar till de flesta maträtter. Variera gärna salladen genom att använda olika sorters sallad och tomater i olika färger.

Detta behöver du odla till en Grönsallad:

1 Skölj **2 tomater**.

2 Skär tomaterna i halvor.
Skär varje halva i 4 klyftor.

3 Skölj **10 cm gurka**. Skär den i skivor.

4 Skölj **6 salladsblad**. Torka dem med hushållspapper.

5 Skär salladsbladen i mindre bitar.

6 Blanda i en skål: gurka, tomat och sallad.

7 Servera salladen till olika maträtter.

Ingredienser:

2 tomater	
10 cm gurka	
6 salladsblad	

Havrefras med bär 2 port

Hallon och vinbär varvas med kryddigt havrekrisp och yoghurt till en snabb, god och festlig efterrätt.

Detta behöver du odla till Havrefras med bär:

1 Häll **1 msk flytande matfett** i en kastrull.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt matfettet bli ljusbrunt.

2 Lägg i **1 dl havregryn** och **1½ msk strösocker**.
Rör om och passa noga så att havregrynen inte bränner fast i kastrullen.
Låt havregrynen få ljusbrun färg.

3 Lägg i **½ tsk kardemumma**. Blanda.
Ta kastrullen från spisplattan.
Låt grynblandningen svalna.

4 Varva flera lager i två glas: Havreblandningen, **2 dl turkisk yoghurt**, **1 dl vinbär** och **1 dl hallon**. Avsluta med lite havreblandning och några bär.

5 Servera genast.

Ingredienser:

1 dl havregryn	
1 msk flytande matfett	
1 ½ msk strösocker	
½ tsk kardemumma, mald *(valfritt)*	
2 dl turkisk yoghurt	
1 dl vinbär	
1 dl färska hallon	

Japansk grönsaksomelett, okonomiyaki 2 port

En grönsaksomelett med vitkål, morot, purjolök och ingefära som är enkel att göra. I Japan serveras rätten som snabbmat, så kallad street food.

Detta behöver du odla till Japansk grönsaksomelett, okonomiyaki:

1 **Gör dressing:**
Lägg i ett glas: **1 msk majonnäs**, **½ tsk japansk soja** och **½ krm sambal oelek**.
Blanda.

2 Knäck **2 ägg** i en skål. Häll i **1 tsk japansk soja** och **1 msk vatten**. Lägg i **5 msk vetemjöl**.
Vispa till en slät smet. Häll eventuellt i ytterligare **1 msk vatten** om smeten är tjock.

3 Skala eller tvätta **1 liten morot**.

4 Riv moroten och **75 g vitkål** grovt.
Lägg det rivna i skålen.

5 Skala en bit ingefära. Riv ingefäran på den fina rivsidan så att det blir **1 tsk riven ingefära**.
Lägg den i skålen.

6 Skär **5 cm purjolök** mitt itu. Skölj den.

7 Skär purjolöken i tunna skivor.
Lägg purjolöksskivorna i skålen. Blanda.

8 Häll **½ msk flytande matfett** i en stekpanna.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt mattfettet bli ljusbrunt.

9 Häll hälften av smeten i stekpannan och bred ut den jämnt. Sänk eventuellt värmen.

10 Stek tills äggsmeten stelnat och steksidan fått ljusbrun färg.

11 Lägg en tallrik ovanpå stekpannan och vänd stekpannan upp och ner så okonomiyakin hamnar på tallriken. Låt den glida ner i stekpannan igen. Stek på andra sidan.

12 Stek resten av smeten på samma sätt i **½ msk flytande matfett**.

13 Servera med dressingen.

Ingredienser:

5 msk vetemjöl	
2 ägg	
1 tsk japansk soja	
1-2 msk vatten	
1 liten morot	
1 liten bit vitkål, 75 g	
1 tsk riven färsk ingefära (1 liten bit)	
5 cm purjolök	
1 msk flytande matfett till stekning	

Dressing:

1 msk majonnäs
½ tsk japansk soja
½ krm sambal oelek

Jordgubbspaj med rabarber 2 port

Pajen är härligt sötsyrlig med rabarber och jordgubbar. Pajen är enkel att laga direkt i formen utan att degen har passerat någon skål. Minimalt med disk och liten arbetsinsats.

Detta behöver du odla till Jordgubbspaj med rabarber:

1 Sätt ugnen på 200 grader.

2 Skala **2 rabarberstjälkar** om de är grova. Skär dem i skivor.

3 Skär **8 jordgubbar** i halvor. Dela varje halva ifall de är stora.

4 Lägg de skurna rabarberstjälkarna och jordgubbshalvorna i en mindre pajform.

5 Strö över **2 tsk potatismjöl**. Blanda.

6 Strö över: **1 msk strösocker**, **2 msk vetemjöl** och **½ dl havregryn**.

7 Hacka **30 g vit choklad** fint.

8 Fördela **2 msk flytande margarin** över havre- och chokladblandningen.

9 Ställ pajen i mitten av ugnen. Ställ en timer på 20 minuter. Pajen är klar när den fått fin färg.

10 Servera pajen varm, ljummen eller kall med **2 dl vaniljglass** eller vaniljyoghurt.

Ingredienser:

2 späda rabarberstjälkar (ca 100 g)	
8 jordgubbar (ca 80 g)	
2 tsk potatismjöl	
1 msk strösocker	
2 msk vetemjöl	
½ dl havregryn	
30 g vit choklad	
2 msk flytande matfett	

Till servering:

2 dl vaniljglass
eller vaniljyoghurt

Kycklingsallad 2 port

En sallad med färgglada grönsaker, kyckling och dressing. Den passar till både vardag och fest. Vill du ha en matigare sallad kan du blanda i kokt pasta.

Detta behöver du odla till Kycklingsallad:

1 Lägg **1 dl majskorn** i en salladsskål.

2 Skölj **20 sockerärtor**.
Frysta sockerärter tinas först.

3 Skär sockerärterna i bitar.
Lägg dem i salladsskålen.

4 Skölj **3 dl salladsmix**.
Torka den torr med hushållspapper.
Lägg den i salladsskålen.

5 Skölj **2 tomater**. Skär dem i klyftor.
Lägg tomatklyftorna i salladsskålen.

6 Skölj **10 cm gurka**. Skär den i bitar.
Lägg gurkbitarna i salladsskålen.

7 Lägg **½ grillad kyckling** på en skärbräda.
Ta loss kycklingköttet från benen.

8 Skär kycklingköttet i bitar.
Lägg i salladsskålen.

9 Blanda.

10 **Gör dressingen:**
Häll i en skål: **1 dl gräddfil** och
2 msk chilisås. Blanda.

11 Servera salladen med dressingen.

Ingredienser:

½ grillad kyckling eller 4 dl grillad fryst salladskyckling

1 dl majskorn	
20 st sockerärtor	
3 dl salladsmix, 70 gr	
2 tomater	
10 cm gurka	

Dressing:

1 dl gräddfil
2 msk chilisås av ketchuptyp

Laxkuber med grönsaker 2 port

Laxkuber, potatis och grönsaker som lagas i en form i ugnen. Serveras med en kall romsås.

Detta behöver du odla till Laxkuber med grönsaker:

1 Sätt ugnen på 225 grader.

2 Tvätta **4–5 potatisar**.

3 Skär potatisen i klyftor.
Lägg potatisklyftorna i en ugnsform.

4 Skala **1 röd lök**. Skär löken i klyftor.
Lägg lökklyftorna i formen.

5 Strö över **2 krm salt**.
Häll på **2 tsk rapsolja**. Blanda.

6 Ställ formen i mitten av ugnen.
Ställ en timer på 25 minuter.

7 Ta formen ur ugnen och lägg **100 g gröna bönor** på potatisen och löken.

8 Skär **2 portionsbitar lax** i bitar, cirka 3x3 cm.

9 Lägg laxbitarna på potatis, lök och bönor.
Strö över **2 tsk citronpeppar**.

10 Ställ formen i ugnen.
Ställ en timer på 10 minuter.

11 Gör ***Romsåsen*** när formen står i ugnen.

12 Lägg **1½ dl gräddfil** i en skål.
Lägg i **2 msk finhackad dill**, **2 msk fisk- eller algrom** och **1 msk majonnäs**.
Lägg i **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**.
Rör om.

13 Skölj **6 minitomater**. Skär dem i halvor.

14 Tag formen ur ugnen och kontrollera att fisken är klar (ej rå inuti). Om fisken inte är klar så sätt in den i ugnen 3 minuter till.

15 Lägg tomaterna runt fisken.
Servera fisken med romsåsen.

Ingredienser:

2 portionsbitar lax á ca 125 g

4–5 potatisar

1 rödlök

2 krm salt

2 tsk rapsolja

100 g gröna bönor, fryst

2 tsk citronpeppar

6 minitomater

Romsås:

1½ dl gräddfil

2 msk finhackad dill

2 msk fisk- eller algrom

1 msk majonnäs

1 krm salt

½ krm svartpeppar, mald

Laxmacka med sparris 2 port

En härligt god och festlig smörgås med svenska smaker. Lax, sparris och pepparrot är en träffsäker kombination. Servera gärna mackan som en festlig förrätt.

Detta behöver du odla till Laxmacka med sparris:

1 Lägg **6 sparrisstjälkar** på en tallrik cirka 20 minuter så de tinar.

2 Skölj **2–4 salladsblad**. Torka dem med hushållspapper.

3 Lägg **2 skivor surdegsbröd** på en skärbräda.

4 Bred **3 msk pepparrotsost** på bröden.

5 Lägg de tinade sparrisstjälkarna på brödskivorna, tre på varje brödskiva.

6 Lägg **4 skivor rökt lax** ovanpå osten och sparrisstjälkarna, två skivor på varje brödskiva.

7 Garnera med **2 dillkvistar** överst på smörgåsen.

8 Skär **½ citron** i klyftor. Lägg citronklyftorna vid varje smörgås så var och en kan pressa citron på laxen.

Ingredienser:

4 skivor rökt lax
6 sparrisstjälkar, frysta
2–4 salladsblad
2 skivor surdegsbröd
3 msk pepparrotsost
2 dillkvistar
½ citron

Linssoppa 2 port

En värmande och matig grönsakssoppa med proteinrika linser. Den är klimatsmart, god och prisvärd.

Detta behöver du odla till en Linssoppa:

1 Skala eller tvätta **1 morot** och **1 potatis**. Riv dem grovt. Lägg i en skål.

2 Skala **1 gul lök**. Hacka den.

3 Lägg i **1 dl torkade röda linser**.

4 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme. Låt matfettet bli ljusbrunt.

5 Lägg den rivna moroten, potatisen och den hackade löken i grytan. Låt allt fräsa (stek utan att det får färg). Rör om ofta.

6 Lägg i **1 msk tomatpuré** och de sköljda linserna. Häll i **5 dl vatten**.

7 Lägg i **1 tärning grönsaksbuljong**, **1 tsk oregano**, **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**.

8 Skala **1 vitlöksklyfta**. Pressa vitlöksklyftan i soppan.

9 Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp. Sätt spisplattan på låg värme. Lägg på lock. Låt soppan sjuda (småkoka) 20 minuter.

10 Servera soppan med **en klick matyoghurt** och **bröd**.

Ingredienser:

1 dl torkade röda linser	
1 morot	
1 potatis	
1 liten gul lök	
2 tsk flytande matfett	
1 msk tomatpuré	
5 dl vatten	
1 tärning grönsaksbuljong	
1 tsk oregano, torkad	
1 krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	
1 vitlöksklyfta	

Till servering:

½–1 dl matyoghurt och bröd

Macka med fyllning 2 port

En matig macka med ägg, grönsaker och dressing.
Den är enkel att göra och passar till utflykt.

Detta behöver du odla till Macka med fyllning:

1 Lägg **1 dl gröna ärter** och **½ dl majs** i en skål.
Låt dem tina.

2 Skölj **2 salladsblad**.
Torka dem med hushållspapper.

3 Koka äggen: Lägg **2 ägg** i en kastrull.
Häll på kallt vatten tills äggen blir täckta.

4 Ställ kastrullen på spisen. Sätt spisplattan på hög värme. När det börjar koka sätt spisplattan på låg värme så vattnet bara sjuder (småkokar).

5 Ställ en timer på 8 minuter.
När äggen är klara ställ kastrullen i diskhon.
Spola äggen med kallt vatten.

6 När äggen är kalla, skala äggen.

7 Lägg äggen på en tallrik. Mosa dem lätt med gaffel. Lägg ägghacket i skålen med ärterna och majsen.

8 Lägg i skålen med ärter, majs och ägg:
½ msk dill, **½ msk gräslök**, **2 msk yoghurt** och **½ krm svartpeppar**. Blanda.

9 Dela och vik upp **2 rågbröd**.

10 Bred **2 msk kaviar** på brödskivorna.

11 Lägg ett salladsblad på varje bröd.
Bred på äggfyllningen. Lägg ihop bröden.
Tryck till försiktigt.

Ingredienser:

- 2 rågbröd med surdeg
- 2 msk kaviar
- 2 salladsblad

Äggfyllning:

- 1 dl gröna ärter, frysta
- ½ dl majs, fryst
- 2 ägg
- ½ msk hackad dill, fryst
- ½ msk hackad gräslök, fryst
- 2 msk matyoghurt
- ½ krm svartpeppar, mald

Morotssoppa 2 port

En kryddstark morotssoppa med asiatisk smak. Soppan mixas slät och serveras med en klick matyoghurt.

Detta behöver du odla till Morotssoppa:

1 Skala eller tvätta **4 morötter**.
Skär morötterna i skivor.

2 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt matfettet bli ljusbrunt.

3 Lägg morötterna i grytan och fräs dem (stek utan att de får färg) 1 minut. Rör under tiden.

4 Häll i **3 dl vatten** och **2 dl kokosmjölk**.

5 Skala en bit ingefära. Riv ingefäran på den fina rivsidan. Det ska bli **½ msk riven ingefära**.

6 Lägg i ingefäran, **1 tärning hönsbuljong** och **1 krm sambal oelek**.

7 Skala **2 vitlöksklyftor**.
Pressa vitlöksklyftorna i soppan.

8 Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp.
Sätt spisplattan på låg värme. Lägg på lock.
Låt soppan sjuda (småkoka) 10 minuter.

9 Testa med en provsticka om morötterna är mjuka. Om de inte är mjuka låt soppan sjuda 5 minuter till.

10 Mixa soppan slät med en stavmixer.

11 Om soppan är för tjock i konsistensen häll i cirka **½ dl vatten**.

12 Lägg i **½ krm svartpeppar**. Smaka av om det behövs **1 krm salt** och mer ingefära.

13 Servera soppan med **2 msk matyoghurt** och **bröd**.

Ingredienser:

- 4 morötter
- 2 tsk flytande matfett
- 3 dl vatten
- 2 dl kokosmjölk
- ½ msk finriven ingefära, (1 liten bit)
- 1 tärning hönsbuljong
- 1 krm sambal oelek
- 2 vitlöksklyftor
- ½ krm svartpeppar, mald
- ev 1 krm salt

Till servering:

- 2 msk matyoghurt
- bröd

Nässlor: skörda och koka nässlor

Så här skördas, sköljs och kokas nässlor innan du kan använda dem i t ex pesto, våfflor eller soppa.

1 Plocka små nässlor på våren. Använd plast-handskar och en sax när du skördar och rensar. Plocka inte nässlor nära vägar.

2 Skölj nässlorna i diskhon eller i en stor skål. Gör detta minst två gånger eller tills all sand är borta.

3 Lägg nässlorna i ett durkslag så det mesta vattnet rinner av.

4 Koka upp mycket vatten i en gryta.

5 Lägg ner nässlorna i det kokande vattnet. Koka 2 minuter.

6 Häll nässlorna i ett durkslag.

7 Spola nässlorna i kallt rinnande vatten tills de är kalla.

8 Pressa ur det mesta av vattnet.

9 Hacka nässlorna fint med en kniv.

10 De hackade nässlorna kan nu användas till t ex våfflor, pesto eller soppa.

11 De kan också läggas i en plastpåse och frysas in för att användas senare.

Ingredienser:

1½ liter nässlor, späda, färska

Det blir ca 100 g kokta finhackade nässlor, ca 1 dl

Nässelpesto

Pesto är en smakrik röra med vitlök och ost som är god till pasta, pizza och fisk. De kokta nässlorna mixas med de andra ingredienserna.

Detta behöver du odla till Nässelpesto:

1 Förbered nässlorna enligt instruktionen ”Nässlor: skörda och koka” sid 63.

2 Skala **1 liten vitlöksklyfta**.
Skär den i bitar.

3 Lägg i en matberedare:
1 dl kokta hackade nässlor, **2 msk solros-kärnor**, **1 dl olja** och vitlöksbitar.
Mixa i 10 sekunder eller tills det blivit en slät röra. Det går också bra att mixa ihop ingredienserna i en skål med en mixerstav.

4 Lägg i en **1 dl riven ost**, **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**. Mixa så allt blandas.

5 Peston kan förvaras i burk med lock i kylskåp 1-2 dagar eller frysas in.

6 Servera pesto till t ex kokt pasta, fisk eller ha den på pizza istället för ost.

Ingredienser:

100 g kokta finhackade nässlor, ca 1 dl (eller fryst hackad spenat eller grönkål)	
1 liten vitlöksklyfta	
2 msk solroskärnor	
1 dl kallpressad raps- eller olivolja	
1 dl riven lagrad ost (Västerbotten eller Parmesan)	
1 krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	

Nässelvåfflor med rom och dill 6 st

Kokta, finhackade nässlor blandas i en våffelsmet. Våfflorna är festliga att äta med rom, gräddfil, dill och hackad rödlök. Nässlor kan ersättas med hackad spenat. Våfflorna kan också ätas med t ex lingonsylt och gräddfil eller vaniljkvarg/vaniljkesella och bär.

Detta behöver du odla till Nässelvåfflor med rom och dill:

1 Förbered nässlorna enligt instruktionen ”Nässlor: skörda och koka” sid 63.

2 Lägg i en skål: **1 dl grahamsmjöl**, **1½ dl vetemjöl** och **2 krm salt**. Blanda med en visp.

3 Häll i **1½ dl mjölk**. Vispa så smeten blir slät utan klumpar. Häll i ytterligare **1 dl mjölk** i bunken. Vispa.

4 Knäck **2 ägg** i skålen. Häll i **1½ msk flytande matfett**. Lägg i **100 g finhackade nässlor /spenat**. Vispa ihop alltsammans.

5 Sätt på våffeljärnet.

6 Förbered tillbehören under tiden som våffeljärnet blir varmt.

7 Skala **1 liten röd lök**. Finhacka den. Lägg löken i en liten skål.

8 Häll **1½ dl gräddfil** i en annan liten skål.

9 Lägg **½ dl alg- eller fiskrom** i ytterligare en annan liten skål.

10 Smörj våffeljärnet med **1½ msk flytande matfett i omgångar.** Använd t ex en pensel som tål värme.

11 Häll cirka 1 dl av smeten i våffeljärnet och stäng locket.

12 Grädda våfflorna tills de har fin färg.

13 Ta våfflan ur våffeljärnet med en gaffel. Lägg våfflorna på en tallrik.

14 Fortsätt att grädda våfflor tills smeten är slut.

15 Servera våfflorna med gräddfil, alg- eller fiskrom och hackad lök. Garnera med **färsk dill**.

Ingredienser:

100 g kokta finhackade nässlor, ca 1 dl (eller fryst hackad spenat)
1 dl grahamsmjöl
1½ dl vetemjöl
2 krm salt
2½ dl mjölk
2 ägg
1½ msk flytande matfett
Matfett till våffeljärnet

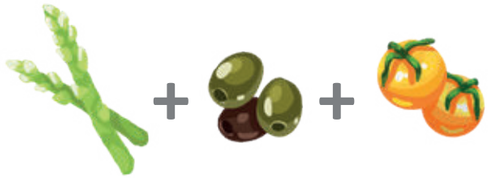
Till servering:

1 liten röd lök
1½ dl gräddfil
½ dl rom, ca 75 g (alg- eller fiskrom)
färsk dill till garnering

Pasta med sparris 2 port

En färgrik pastasallad med många goda smaker.
Den innehåller bl a sparris, tomater och oliver.
Det ingår även Mozzarella som är en krämig ost,
och pesto som är en basilikaröra.

Detta behöver du odla till Pasta med sparris:



1 Häll vatten i en gryta till pasta.

2 Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp.

3 Sätt spisplattan på medelvärme. Lägg i **4 dl pasta** och **1 krm salt**. Rör om. Sjud (småkoka) den tid som står på förpackningen.

4 När pastan är klar lägg i **200 g fryst sparris** i pastavattnet.

5 Häll pastan och sparrisen i ett durkslag.

6 Lägg tillbaka pastan och sparrisen i grytan. Lägg i **2 msk pesto**.

7 Lägg i **10 oliver** och **1 krm svartpeppar**. Blanda.

8 Lägg pastasalladen på ett salladsfat.

9 Skölj **10 minitomater**. Skär dem i halvor.

10 Lägg tomathalvorna på pastasalladen.

11 Lägg **100 g mozzarellabollar** på pastasalladen.

Ingredienser:

- 200 g sparris i bitar, fryst
- 2 msk grön pesto, färdig från burk
- 10 oliver
- 1 krm svartpeppar, mald
- 10 minitomater
- 100 g mozzarellabollar

Pasta:

- 4 dl pasta, valfri sort
- 1 krm salt
- vatten

Pasta, svamp och spenat 2 port

En enkel och lättlagad pastarätt med champinjoner, minitomater och spenat. Strö över riven ost vid servering.

Detta behöver du odla till Pasta, svamp och spenat:

1 Skölj **10 minitomater**. Skär dem i halvor.
Lägg tomathalvorna på en tallrik.

2 Skölj **10 champinjoner**. Skär i bitar.
Lägg champinjonbitarna på en annan tallrik.

3 Skala **1 vitlöksklyfta**.

4 Häll vatten i en gryta till pasta.
Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp.

5 Sätt psisplattan på medelvärme.
Lägg i **4 dl pasta** och **1 krm salt**. Rör om.
Sjud (småkoka) den tid som står på förpackningen.

6 Häll pastan i ett durkslag.
Lägg tillbaka pastan i grytan.

7 Häll **2 tsk flytande matfett** i en stekpanna.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt matfettet bli ljusbrunt.
Lägg champinjonbitarna i stekpannan.
Fräs (stek utan att de får färg) 1 minut.

8 Pressa i vitlöksklyftan och blanda med champinjonerna.

9 Lägg i **2 krm salt** och **1 krm svartpeppar**.
Rör om.

10 Lägg i **3 dl bladspenat**. Låt allt fräsa (steka utan att det får färg). Rör om.

11 Stäng av spisplattan.
Ställ stekpannan på ett grytunderlägg.

12 Lägg spenat- och champinjonblandningen i pastan. Lägg i tomathalvorna. Blanda.

13 Strö över **1 dl riven parmesanost**.

Ingredienser:

- 10 minitomater
- 10 champinjoner
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk flytande matfett
- 2 krm salt
- 1 krm svartpeppar, mald
- 3 dl bladspenat, lösfryst el 70 gram färsk
- 1 dl parmesanost, riven

Pasta:

- 4 dl pasta, valfri sort
- 1 krm salt
- vatten

Pastasås med grönsaker 2 port

En färgglad pastasås med smak av tomat, curry och vitlök. Såsen är smakrik och enkel att laga.

Detta behöver du odla till Pastasås med grönsaker:

1 Skala eller tvätta **2 morötter**. Skär morötterna i skivor.

2 Skala **½ röd lök**. Hacka den.

3 Skölj **½ fänkål**. Strimla den tunt.
Skala **1 vitlöksklyfta**.

4 Häll **1 tsk flytande matfett** i en gryta.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt matfettet bli ljusbrunt.

5 Lägg de skivade morötterna, den hackade löken och strimlade fänkålen i grytan.

6 Pressa i vitlöksklyftan. Lägg i **1 msk tomatpuré**.
Blanda. Låt allt fräsa (steka utan att det får färg) i 3 minuter.

7 Häll i **2 dl krossade tomater**, **½ dl vatten** och **1 dl lätt crème fraiche**. Lägg i **2 krm curry** och **½ tärning grönsaksbuljong**. Rör om.

8 Lägg i **1 krm salt** och **1 krm svartpeppar**.

9 Sätt spisplattan på hög värme. Låt pastasåsen koka upp. Sätt spisplattan på låg värme. Låt pastasåsen sjuda (småkoka i 5 minuter). Mixa såsen med stavmixer.

10 Häll vatten i en gryta till pasta. Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp.

11 Sätt spisplattan på medelvärme.
Lägg i **6 nystan bandspagetti** och **1 krm salt**.
Rör om. Sjud (småkoka) den tid som står på förpackningen.

12 Häll av pastan i ett durkslag.
Lägg tillbaka pastan i grytan.

13 Servera pastasåsen med bandspagetti. Det är gott att strö **pumpakärnor** eller **riven ost** på.

Ingredienser:

- 2 morötter
- ½ röd lök
- ½ fänkål
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk flytande matfett
- 1 msk tomatpuré
- 2 dl krossade tomater
- ½ dl vatten
- 1 dl lätt crème fraiche
- 2 krm curry
- ½ tärning grönsaksbuljong
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar, mald

Pasta:

- 6 nystan bandspagetti
- 1 krm salt
- vatten

Till servering:

- 2 msk pumpakärnor eller 1 dl riven, smakrik ost *(valfritt)*

Potatis- och purjolökssoppa 2 port

En god och mycket prisvärd soppa med potatis och purjolök. Soppan är lätt att laga.

Detta behöver du odla till Potatis- och purjolökssoppa:

RECEPTANVISNING: Potatis- och purjolökssoppa, 2 port

1 Skala eller tvätta **3 potatisar**.
Skär potatisen i skivor.

2 Skär purjolöken mitt itu på längden.
Skölj **½ purjolök**. Skär i tunna skivor.

3 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta.
Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt matfettet bli ljusbrunt.

4 Lägg i den skivade purjolöken. Låt den fräsa (steka utan att den får färg) 3 minuter.

5 Lägg i den skivade potatisen. Rör om.

6 Skala **1 vitlöksklyfta**. Pressa vitlöken i soppan.
Lägg i **2 krm timjan**.

7 Häll **5 dl vatten** i grytan. Lägg i **1 tärning grönsaksbuljong**.

8 Sätt spisplattan på hög värme.
Koka upp. Sätt spisplattan på medelvärme.
Låt soppan sjuda (småkoka) 15 minuter.

9 Testa med en provsticka om potatisen är mjuk.
Om potatisen inte är mjuk, fortsätt att koka ytterligare 5 minuter.

10 Mixa soppan med en stavmixer eller vispa sönder potatisen med en visp.

11 Smaka av med eventuellt **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**.

12 Servera soppan med **bröd** och **pålägg**.

Ingredienser:

- 3 potatisar
- ½ purjolök
- 2 tsk flytande matfett
- 1 vitlöksklyfta
- 2 krm timjan, torkad
- 5 dl vatten
- 1 tärning grönsaksbuljong
- ev 1 krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald

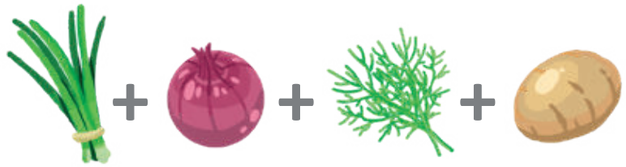
Till servering:

- bröd och pålägg

Potatissallad 2 port

Potatissallad passar till bl a grillat och på picknick. Den blir extra god om den görs av kokt färskpotatis. Använd gärna rester av kokt potatis. Rödlök kan bytas mot t ex purjolök, salladslök eller mer gräslök. Kapris kan ersättas med t ex hackad ättiksgurka.

Detta behöver du odla till Potatissallad:



1 Skär **6 kokta kalla potatisa**r i tärningar.

2 Skala **½ röd lök**. Skär den i tunna skivor.

3 Klipp gräslök så det blir **2 msk gräslök** (om färsk används).

4 Blanda i en skål: **1 msk rapsolja**, **½ msk kapris**, **2 tsk vinäger**, gräslök, **2 krm salt**, **½ krm svartpeppar**.

5 Lägg i den tärnade potatisen och det mesta av den skivade löken. Blanda.

6 Finhacka så det blir **1 msk dill** (om färsk används).

7 Garnera med resten av den skivade rödlöken och hackad dill.

Ingredienser:

6 kokta kalla potatisar	
½ röd lök	
2 msk hackad gräslök	
1 msk rapsolja	
½ msk kapris *(valfritt)*	
2 tsk vitvinsvinäger	
2 krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	
1 msk hackad dill	

Pumpahummus 2 port

En hummus av rostad pumpa och kokta kikärtor. Den smaksätts med apelsin och ingefära. God som dipp och till matiga mackor. Olika sorters pumpa kan användas.

Detta behöver du odla till Pumpahummus:

1 Sätt ugnen på 225 grader.

2 Ta bort kärnorna från **½ butternutpumpa** med en sked. Skär pumpan i skivor. Ta bort skalet med en skalkniv eller skalare.

3 Skär pumpaköttet i tärningar.

4 Lägg pumpatärningarna i en form. Häll **2 tsk rapsolja** över pumpa tärningarna. Blanda.

5 Ställ ugnsformen i mitten av ugnen. Ställ en timer på 20 minuter.

6 Skölj **3 dl kokta konserverade kikärter**.

7 Skala **1 liten bit färsk ingefära**. Skär ingefäran i tunna skivor så det bli **4–5 skivor ingefära**.

8 Skala **1 vitlöksklyfta**. Skär den i tunna skivor.

9 Pressa saften ur **½ apelsin** så det blir **½ dl färskpressad apelsinjuice**.

10 Testa med en provsticka om pumpan är mjuk. Om pumpan inte är mjuk låt formen stå kvar i ugnen 5 minuter till.

11 Lägg i matberedare eller använd mixerstav: rostad pumpa, kikärter, tunna skivor av ingefära, vitlök i bitar, ½ dl färskpressad apelsinjuice, **1 tsk koriander**, **1 tsk spiskummin**, **1 tsk salt**, **1 msk rapsolja** och **2 msk tahini**.

12 Mixa allt slätt.

13 Blir hummusen för tjock i konsistensen, späd med mer apelsinjuice eller tahini.

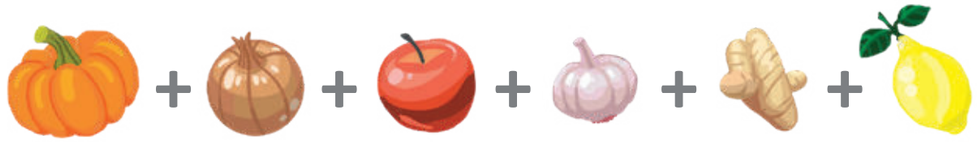
Ingredienser:

- ½ butternutpumpa (ca 600 g med och 450 g utan skal och kärnor)
- 2 tsk rapsolja
- 3 dl kokta konserverade kikärter (1 pkt)
- 4–5 tunna skivor ingefära (en liten bit ingefära)
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl färskpressad apelsinjuice (ca ½–1 apelsin)
- 1 tsk koriander, mald
- 1 tsk spiskummin, mald
- 1 tsk salt
- 1 msk rapsolja
- 2 msk tahini (rinnande, slät sesampasta)

Pumpasoppa 2 port

Dekorera pumpasoppan med tunna linjer av gräddfil i form av ett spindelnät. Det ger extra halloweenstämning. Soppan kan göras av pumpakött som gröpts ur från festliga halloweenlyktor.

Detta behöver du odla till Pumpasoppa:



1 Skär **400 g pumpa** i skivor.
Skär bort skalet med en liten kniv eller skalare.

2 Ta bort kärnorna med en sked. Skär pumpaköttet i mindre bitar.

3 Skala **1 liten gul lök**. Hacka den.

4 Skölj **1 äpple**. Skär det i fyra klyftor. Ta bort kärnhuset. Skär varje klyfta i fyra bitar.

5 Skala en bit **ingefära**. Riv ingefäran fint på rivjärn så det blir **1 tsk finriven ingefära**.

6 Skala **1 vitlöksklyfta**.

7 Häll **2 tsk flytande matfett** i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme. Lägg i den hackade löken. Fräs löken (stek utan att de får färg) cirka 5 minuter.

8 Lägg i grytan: pumpatärningar, äpplebitar och riven ingefära. Pressa i vitlöksklyftan.

9 Fräs grönsakerna (stek utan att de får färg) cirka 5 minuter. Rör ofta.

10 Häll i **3 dl vatten**. Lägg i **2 krm salt**, **½ krm svartpeppar**, **1 tärning grönsaksbuljong** och **1 krm sambal oelek**.

11 Sätt spisplattan på hög värme. Koka upp. Sätt spisplattan till låg värme. Lägg på lock. Låt soppan sjuda (småkoka) 15–20 min.

12 Ställ grytan på ett grytunderlägg. Mixa soppan slät med en mixerstav.

13 Häll i **1 dl havregrädde** (eller matlagningsgrädde).

14 Pressa ½ citron. Häll i **2 tsk färskpressad citronjuice**.

15 Tillsätt mer vatten om soppan känns för tjock.

16 Spindelnätsmönster: Häll **1 dl havrefraiche** eller gräddfil i en spritsflaska eller spritspåse med smal pip. Spritsa ett spindelnätsmönster på soppan.

17 Servera soppan med **½ dl pumpafrön** och **bröd** med **pålägg**.

Ingredienser:

400 g Halloweenpumpa med skal (ca 300 g rent pumpakött eller ½ l skurna bitar)	
1 liten gul lök	
1 litet syrligt äpple	
1 tsk riven färsk ingefära (1 liten bit)	
1 vitlöksklyfta	
2 tsk flytande matfett	
3 dl vatten	
2 krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	
1 tärning grönsaksbuljong	
1 krm sambal oelek	
1 dl havregrädde eller matlagningsgrädde	
2 tsk färskpressad citronjuice (½ citron)	

Till servering:

1 dl havrefraiche eller gräddfil
½ dl rostade pumpafrön
bröd med pålägg

Ratatouille – grönsaksröra 2 port

Ratatouille är en fransk grönsaksröra. Den passar som sås till olika maträtter. Men är också god som en huvudrätt med kokta bönor och bröd eller pasta.

Detta behöver du odla till Ratatouille – grönsaksröra:

1 Skala **1 gul lök**. Hacka den.

2 Skölj **½ aubergine**. Skär den i skivor. Skär skivorna i tärningar.

3 Skölj **½ squash**. Skär den i skivor. Skär skivorna i tärningar.

4 Skölj **1 gul paprika**. Skär den mitt itu. Ta bort kärnor och stjälk. Skär paprikan i mindre bitar.

5 Skölj **3 tomater**. Skär tomaterna i tärningar.

6 Skala **1 vitlöksklyfta**.

7 Häll **1 msk rapsolja** i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme.

8 Lägg i grytan: Hackad lök, tärningar av aubergine och squash, paprikabitar och **1 msk tomatpuré**. Pressa i vitlöksklyftan. Rör om. Fräs grönsakerna (stek utan att de får färg) cirka 5 minuter.

9 Lägg i tärnade tomater, **½ tsk strösocker**, **½ tsk salt**, **1 lagerblad** och **½ krm svartpeppar**.

10 Koka upp. Sätt spisplattan på låg värme. Lägg på lock. Låt grytan sjuda (småkoka) 20 minuter. Rör då och då.

11 Hacka basilika så det blir cirka **1 msk basilika** (eller använd 1 tsk torkad basilika). Lägg den i grytan. Rör om.

12 Koka 5 minuter. Häll i lite vatten om ratatouillen är för tjock.

Ingredienser:

1 gul lök	
½ liten aubergine (150 g)	
½ squash (150 g)	
1 gul paprika	
3 tomater	
1 vitlöksklyfta	
1 msk rapsolja	
1 msk tomatpuré	
½ tsk strösocker	
½ tsk salt	
1 lagerblad	
½ krm svartpeppar, mald	
1 msk hackad färsk basilika eller 1 tsk torkad	

Råraka 2 port

Råriven potatis, lök och ägg blandas och steks i stekpanna till frasiga råraka. Morotssallad med äpple och lingonsylt passar bra till.

Detta behöver du odla till Råraka:

1 **Börja med salladen:**
Skala eller tvätta **1 morot**. Riv moroten fint. Lägg den rivna moroten i en salladsskål.

2 Skölj **1 äpple**. Skär det i fyra klyftor. Skär bort kärnhuset. Riv äpplet grovt. Lägg det rivna i salladsskålen.

3 Pressa **1 citronklyfta** över salladen. Blanda.

4 **Råraka:**
Knäck **2 ägg** i en skål. Vispa lite lätt.

5 Skala **1 gul lök**. Hacka löken fint. Lägg lökhacket i skålen med ägg.

6 Skala eller tvätta **6 potatisar**. Riv potatisen grovt. Lägg den rivna potatisen och **2 krm salt** i skålen. Blanda.

7 Stek råother i omgångar. Häll **2 tsk flytande matfett** i stekpannan för varje omgång som steks. Sätt spisplattan på medelvärme. Låt matfettet bli ljusbrunt.

8 Klicka ut smeten i stekpannan. Bred ut smeten som små pannkakor. Stek på ena sidan så de får en gulbrun färg. Vänd dem och stek färdigt på andra sidan.

9 Stek nästa omgång i **2 tsk flytande matfett**.

10 Servera råorna med salladen och **4 msk lingonsylt**.

Ingredienser:

- 2 ägg
- 1 gul lök
- 6 potatisar
- 2 krm salt
- 4 tsk flytande matfett

Sallad:

- 1 morot
- 1 äpple
- 1 citronklyfta

Till servering:

- 4 msk lingonsylt

Smultronbakelser cirka 7 bakelser

Till en festlig sommarfika passar dessa fina små bakelser. Saftiga muffins som toppas med vispad grädde och vackra, goda smultron.

Detta behöver du odla till Smultronbakelser:

1 Sätt ugnen på 225 grader.

2 Ställ 7 st bullformar (7 cm i diameter) på en plåt.

3 Knäck **1 ägg** i en skål. Lägg i **1 dl strösocker**. Vispa smeten så den blir ljus och luftig.

4 Häll **½ dl flytande matfett** och **½ dl mjölk** i äggblandningen.

5 Blanda i en annan skål: **1½ vetemjöl**, **½ tsk bakpulver** och **1 tsk vaniljsocker**.

6 Häll mjölblandningen i äggsmeten. Rör försiktigt till en slät smet utan klumpar.

7 Häll smeten i bullformarna så det blir lika mycket smet i varje.

8 Ställ plåten med muffinsen mitt i ugnen. Ställ en timer på 10 minuter. Testa med en provsticka om muffinsen är klara. Om stickan är torr utan smet är de klara.

9 Låt muffinsen kallna.

10 Häll **1 dl mellangrädde** i en skål. Vispa till fast skum.

11 Lägg på en klick grädde på varje muffins.

12 Födela **1 dl smultron** på muffinsen.

13 Garnera muffinsen med **7 gröna blad**.

Ingredienser:

1 st ägg

1 dl strösocker

½ dl flytande matfett

½ dl mjölk

1½ dl vetemjöl

½ tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

Till garnering:

1 dl mellangrädde

1 dl smultron

7 gröna blad från t ex citronmeliss eller mynta

Svampfylld squash 2 port

En gratinerad squashhalva fylld med champinjoner, tomat och purjolök. God att äta med sallad eller bröd.

Detta behöver du odla till Svampfylld squash:

1 Sätt ugnen på 225 grader.

2 Skölj **1 squash**. Skär den mitt itu på längden. Ta ur squashköttet ur skalet med en sked. Skär det i små bitar. Lägg på en tallrik.

3 Smörj en ugnsform med **1 tsk flytande matfett**. Lägg de urtagna squashhalvorna i formen med skalet nedåt. Ställ ugnsformen i mitten av ugnen 5 minuter.

4 Skär **15 cm purjolök** mitt itu på längden. Skölj noga. Skär den i tunna skivor. Lägg skivorna på en tallrik.

5 Skölj **10 champinjoner**. Skiva dem. Lägg dem på tallriken med purjolöken.

6 Skölj **2 tomater**. Skär dem i små bitar.

7 Häll **2 tsk flytande matfett** i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme. Låt matfettet bli ljusbrunt.

8 Lägg i den skivade purjolöken och champinjonskivorna. Stek under omröring.

9 Lägg i det hackade squashköttet och de hackade tomaterna.

10 Skala **1 vitlöksklyfta**. Pressa vitlöksklyftan i stekpannan. Låt allt fräsa (steka utan att det får färg).

11 Häll i **½ dl lätt crème fraiche**. Lägg i **½ tsk oregano**, **1 krm salt** och **½ krm svartpeppar**.

12 Häll grönsaksröran i squashhalvorna, lika mycket i varje halva. Strö över **½ dl riven ost**.

13 Ställ formen i övre delen av ugnen. Ställ en timer på 15 minuter.

14 Servera med **8 minitomater**.

Ingredienser:

- 1 squash
- 3 tsk flytande matfett
- 15 cm purjolök
- 10 champinjoner
- 2 tomater
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl lätt crème fraiche
- ½ tsk oregano, torkad
- 1 krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald
- ½ dl ost, riven

Till servering:

- 8 minitomater

Tacotallrik 2 port

Tacos i ugn, en favorit gjord på enklaste vis. Det krispiga tortillachipsen tillagas med krydig köttfärs och ost i ugnen och toppas med olika grönsaker och tacosås.

Detta behöver du odla till Tacotallrik:

1 Placera ungsgallret i övre delen av ugnen. Sätt ugnen på 225 grader.

2 Skölj **3 dl salladsmix**. Torka den med hushållspapper. Lägg den i en skål.

3 **Skölj 10 cm gurka**. Skär den i små bitar. Lägg gurkbitarna i en liten skål.

4 Skölj **½ röd paprika**. Skär paprikan i små bitar. Lägg paprikabitarna i en liten skål.

5 Skala **½ röd lök**. Hacka den fint. Lägg löken i en liten skål.

6 Häll **1 dl majskorn** i en liten skål.

7 Häll **2 tsk flytande matfett** i en stekpanna. Sätt spisplattan på medelvärme. Låt matfettet bli ljusbrunt.

8 Lägg **250 gram nötfärs (eller vegofärs)** i stekpannan. Stek färsen 4 minuter så den blir brun. Rör om under tiden.

9 Lägg i **½ påse tacokrydda**. Häll i **2 msk vatten**. Blanda. Låt färsen sjuda (småkoka) tills vätskan har försvunnit.

10 Sprid ut **100 gram tortillachips** på ett ugnsfat. Lägg färsen på tortillachipsen. Strö över **1 dl riven ost**.

11 Ställ ugnsfatet i ugnen i 5 minuter. Osten ska smälta och få en vacker ljusbrun färg. Om den inte har fått färg, låt fatet stå kvar i 5 minuter.

12 Klicka ut **1 dl tacosås** över den gratinerade köttfärsen. Lägg på salladen, paprikan och löken eller servera grönskerna vid sidan om. Klicka över **1 dl gräddfil**.

Ingredienser:

- 250 gram nötfärs (eller vegofärs)
- 3 dl salladsmix, ca 70 g
- 10 cm gurka
- ½ röd paprika
- ½ röd lök
- 1 dl majskorn
- 2 tsk flytande matfett
- ½ påse tacokrydda, färdig (ca 15 gram)
- 2 msk vatten
- 100 gram tortillachips
- 1 dl ost, riven
- 1 dl tacosås
- 1 dl gräddfil

Tomatsallad med basilika 2 port

En sallad av skivade tomater och mozzarellaost som smaksätts med färsk basilika och lite olja.

Detta behöver du odla till en Tomatsallad med basilika:

1 Skölj **2 tomater**.

2 Skär tomaterna i skivor.

3 Skär **100 g mozzarellaost** i skivor.

4 Varva tomatskivor och mozzarellaskivor på ett serveringsfat.

5 Strö över **½ krm salt**.

6 Strö över **½ krm svartpeppar**.

7 Droppa över **2 tsk olja** och **1 tsk vinäger**.

8 Lägg på **10 oliver**.

9 Strö över **10 blad färsk basilika**.

10 Servera salladen med **bröd**.

Ingredienser:

- 2 tomater
- 100 g mozzarellaost
- ½ krm salt
- ½ krm svartpeppar, mald
- 2 tsk matolja (helst olivolja)
- 1 tsk vinäger
- 10 oliver
- 10 blad färsk basilika

Till servering:

- bröd

Ugnsrostade rotfrukter 2 port

Olika rotfrukter som lagas i ugnen får en rostad och lite söt smak. Rotfrukter är mycket prisvärda och kan köpas året runt. Du kan använda en sort eller flera olika.

Detta behöver du odla till en Ugnsrostade rotfrukter:

1 Sätt ugnen på 225 grader.

2 Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt eller i en ugnssäker form.

3 Skala eller tvätta **1 rödbeta**, **1 morot** och **1 palsternacka**.

4 Skala eller tvätta **1 sötpotatis** och **2 potatisar**.

5 Skär rotfrukter och potatis i 2–3 cm stora tärningar.

6 Lägg rotfrukter och potatis på plåten. Häll över **2 tsk rapsolja**, **1 tsk flytande honung** och **1 msk balsamvinäger**.

7 Strö över **1 krm salt**, **½ krm svartpeppar** och **2 krm timjan**. Blanda.

8 Ställ plåten/formen i mitten av ugnen.

9 Ställ en timer på 30 minuter. Rotfrukterna är klara när de har fått lite ljusbrun färg. Använd en provsticka för att se om de är klara. De ska vara mjuka men ha lite tuggmotstånd.

10 Gör såsen när plåten/formen står i ugnen: Blanda i en liten skål: **1 dl gräddfil**, **½ krm salt** och **½ krm svartpeppar**. Skala **½ vitlöksklyfta**. Pressa i vitlöksklyftan. Blanda.

11 Servera rotfrukts- och potatisklyftorna med vitlökssåsen. Biffar, falafel eller kyckling är också gott till.

Ingredienser:

1 rödbeta	
1 morot	
1 palsternacka	
1 sötpotatis	
2 potatisar	
2 tsk rapsolja	
1 tsk flytande honung *(valfritt)*	
1 msk balsamvinäger *(valfritt)*	
1 krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	
2 krm timjan, torkad	

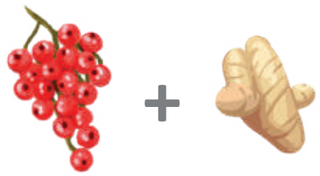
Vitlökssås:

1 dl gräddfil	
½ krm salt	
½ krm svartpeppar, mald	
½ liten vitlöksklyfta	

Vinbärssmoothie 2 port

En svalkande och läskande smoothie av vinbär och yoghurt eller mjölk. Den smaksätts med ingefära och vanilj. Smoothien är laddad med nyttigheter och ger en energikick. Ta fram matberedaren eller mixerstaven och bjud dig själv på en uppiggande smoothie.

Detta behöver du odla till Vinbärssmoothie:



1 Använd en mindre matberedare eller mixer för att göra 2 port smoothie.

2 Lägg **1 dl frysta röda vinbär** i skålen till matberedaren eller mixern.

3 Skala en bit **ingefära**. Riv ingefäran fint på rivjärn så det blir **1 tsk finriven ingefära**. Lägg ingefäran i skålen med vinbären.

4 Häll i **2½ dl yoghurt**. Lägg i **1 dl vaniljglass**.

5 Lägg i **2 tsk florsocker** och **1 krm vaniljsocker**.

6 Mixa slätt. Späd eventuellt med mer yoghurt eller mjölk.

7 Häll smoothien i glas.

Ingredienser:

1 dl röda vinbär, gärna frysta (ca 60 g)	
1 tsk riven färsk ingefära (1 liten bit)	
2½ dl yoghurt, filmjölk, havredryck eller mjölk	
1 dl vaniljglass	
2 tsk florsocker	
1 krm vaniljsocker	

Event i GoGlad

Missa inte GoGlads säsongsevent för vår, sommar, höst och vinter.

Vårevent – skörda nässlor

På våren är det dags att skörda nässlor. Efter att de sköljts och kokats kan de användas i t ex pesto, våfflor eller soppa. Både nyttigt och gott.

Sommarevent – plocka på strå

Det är en härlig och fin sommaraktivitet att plocka smultron. Trä de röda smultronen på ett grässtrå och ät dem solvarma.

Höstevent – pynta en pumpa

Lys upp höstmörkret och gör en stämningsfull lykta av en urgröpt pumpa. Det finns batterilampor som passar att sätta i.

Vinterevent – pynta en apelsin

Apelsiner är inte bara goda. Pyntade med nejlikor, fina band eller med utskurna mönster i skalet blir de vackra dekorationer.

Grönsaker & frukt: användning, förvaring, säsong

Apelsin

På vintern kan vi köpa saftiga, syrliga och goda apelsiner och andra citrusfrukter. Det finns olika sorter som alla är fulla med vitaminer. I princip importeras alla citrusfrukter till Sverige från området kring Medelhavet eller längre ifrån.

Förvaring: kylskåp.
Europeisk säsong: höst, vinter och vår.

Aubergine

I Sverige odlas aubergine i växthus. Det är en vackert blank och mörkt lila grönsak. Den äts tillagad i grytor, röror och gratänger.

Förvaring: kylskåpets varmaste plats i en plastpåse som hålls torr.
Svensk säsong: sommar och höst.
Europeisk frilandssäsong: höst och vinter.

Basilika

En örtkrydda som är god till många rätter. Den är särskilt god i mat med tomater. Färsk basilika säljs ofta i kruka. Basilika är känslig för kyla.

Förvaring: rumstemperatur.
Basilika i kruka vattnas då och då.
På sommaren kan krukan stå ute.
Svensk säsong: sommar och tidig höst.
Färsk basilika odlad i växthus säljs året om i kruka.

Broccoli

En näringsrik grönsak som kan ätas rå eller tillagad. Både stjälken och ”blomman” kan användas. Fryst broccoli är ett bra alternativ.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse eller plastfolie. Broccoli blir snabbt gul och besk om den förvaras nära t ex äpplen och tomater.
Svensk säsong: sommar och höst.
Fryst broccoli har säsong året om.
Europeisk frilandsodling: hela året.

Butternutpumpa

Butternutpumpa kan odlas i Sverige. Den har grågul utsida. Fruktköttet har klar orange färg. Fruktköttet kan kokas eller rostas i ugn.

Butternutpumpa skördas på hösten och har lång hållbarhet.
Förvaring: rumstemperatur (eller kyl).
Svensk säsong: höst, vinter, vår.

Champinjoner

Används råa, stekta, stuvade eller kokta i mustiga grytor. Det finns både vita och bruna champinjoner som kan vara stora eller små.

Förvaring: kylskåp.
I papperspåse eller annan förpackning så svampen hålls torr.

Svensk säsong: året om.

Citron

Citronens juice och skal ger god, syrlig smak. Citronträd som odlas i Sverige måste stå i varma växthus för att ge frukt.

Förvaring: kylskåp.

Europeisk frilandssäsong: höst, vinter och vår.

Dill

Dill är en traditionell krydda i Sverige. Bladen smaksätter ofta potatis, fisk och såser. Dillen är också fin att dekorera mat med.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse. Dill i kruka vattnas då och då.

Svensk säsong: sommar och höst.
Fryst dill och växthusodlad dill i kruka finns året om.

Fänkål

Har en kryddig smak av lakrits. Rå kan den skivas tunt i sallad. Den passar också i fisk- och grönsaksrätter.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse eller plastfolie.

Svensk säsong: sommar och höst.

Europeisk frilandsodlad: vinter och vår.

Gräslök

Gräslök kan ha mild eller stark löksmak, beroende på sort och hur den är odlad. Den används ofta till sill, sås och dressing. Den säljs både färsk och fryst.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse. Gräslök i kruka vattnas då och då.

Svensk frilandssäsong: vår och sommar.
Fryst gräslök och växthusodlad gräslök i kruka finns året om.

Gröna bönor

Det finns flera olika typer av gröna bönor som kan köpas färska eller frysta. De passar i sallad, att steka eller koka.

Förvaring: kylskåp.
I platspåse med luft.

Svensk säsong: sommar och tidig höst.

Gröna ärter

Gröna ärter säljs frysta till ett bra pris och kan ätas både kalla och varma. De har en lite söt men mild smak. De odlas oftast i Sverige, skördas på hösten men säljs nästan bara frysta.

Förvaring: frys.
I sin förpackning. Tinade kan de förvaras några dagar i kylskåp.

Svensk säsong frysta ärter: året om.

Grönkål

Grönkål är en bladgrönsak som kan skördas mitt i vintern. Den kan ätas tillagad i t ex soppa eller paj. Rå kan den användas finhackad i sallad.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse.

Svensk säsong: höst och vinter.

Europeisk frilandsodlad: vår.

Gul lök

Odlas och används över hela världen. Rå lök har stark smak, men tillagad lök har mild smak. Fryst, hackad lök kan passa i grytor och såser.

Förvaring lök med torra skal: kylskåp eller rumstemperatur.
Förvara löken torrt i t ex en öppen skål eller papperspåse. Blir lök fuktig börjar den lätt ruttna.

Förvaring färsk knipplök: kylskåp.

Svensk säsong: hela året.

Gul paprika

Paprika finns i flera färger och smaker. Först är paprikan alltid grön men den blir gul, orange eller röd när den mognar.

Förvaring: kylskåpets varmaste plats.
I plastpåse eller plastfolie.

Svensk säsong: sommar och tidig höst.

Europeisk frilandsodlad: hela året.

Gurka

Passar i sallader eller som stavar med en dippsås. Gurkan innehåller mycket vatten och är saftig och krispig.

Förvaring: kylskåpets varmaste plats.
Förvara gurkan i plast. Utan plast blir gurkan snabbt mjuk och den kan lätt börja ruttna om den ligger nära t ex tomater eller äpplen.

Svensk säsong: vår, sommar och höst.

Hallon

Det finns odlade hallon och vilda skogshallon. Hallon har en söt och fin smak. Röda hallon är vanligast, men det finns också gula. De flesta hallonen mognar på sommaren men det finns också odlade hösthallon. Hallon kan lätt frysas.

Förvaring: kylskåp.
Förvara luftigt. Förvara i frys för längre tids förvaring.

Svensk säsong: sommar och tidig höst.
Frysta svenska hallon har säsong året om.

Ingefära

Är en rot som har använts som krydda i tusentals år i Indien och Kina. Den smaksätter mat, shots och pepparkakor. Färsk ingefära smakar annorlunda än torkad ingefära.

Förvaring färsk ingefära: kylskåp.
I plastpåse eller burk som hålls torr.
Blir ingefäran fuktig av t ex kondens (vatten) kan den börja mögla.

Svensk säsong: importerad ingefära säljs året om.

Jordgubbar

Svenska jordgubbar mognar under sommaren. De är allra godast färska, men frysta passar de bra i t ex smoothie eller kräm. Jordgubbar som odlas i växthus eller odlingstunnlar kan mogna på försommaren.

Förvaring: kylskåp.
Förvara i frys för längre tids förvaring.

Europeisk frilandssäsong: försommar och sommar.
Frysta svenska jordgubbar har säsong året om.

Lingon

Hälsosamma vilda bär som plockas i skogen. Lingon används oftast till sylt, men bären är också goda i drycker, efterrätter och kakor.

Förvaring: kylskåp.

Svensk säsong: augusti–oktober.

Majs

Ett högt gräs där de gula, söta kornen sitter tätt ihop på en majskolv. Passar i sallad, grytor och till tacos. Majskolvar kan köpas färska eller konserverade i burk eller plastförpackning. Majskorn kan köpas konserverade eller frysta.

Förvaring färska majskolvar: kylskåp.
I plastpåse eller bara i sina blad.

Svensk säsong: augusti och september.

Europeisk frilandsodling: sommar och höst.

Minitomater

Är smakrika och finns i många färger. De kan ätas som snacks, i sallader eller tillagade i olika maträtter.

Förvaring: rumstemperatur.
Tomater får sämre smak och konsistens om de förvaras i kylskåp.

Svensk säsong: sommar och höst.

Morot

En rotfrukt som är fylld av viktiga fibrer och vitaminer. Den äts ofta i stavar, som sallad eller i soppa men passar även till grytor och att ugnsrostas.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse som hålls torr.
Lägg t ex en bit hushållspapper i påsen som suger upp kondens (vatten).

Svensk säsong: hela året.

Nässlor

På våren växer de små, späda nässlorna. De kan kokas och används till soppa, pesto, bröd eller våfflor. Skörda toppen av nässlorna med en sax och ha handskar på dig.

Förvaring: kylskåp
I plastpåse.
Frys in nässlor som inte ska användas direkt.

Svensk säsong: vår och försommar.

Oliver

Oliver är olivträdets frukter. De kan vara gröna, svarta eller bruna. Oliver konserveras i saltlake eller olja innan de är goda att äta.

Förvaring: rumstemperatur eller kylskåp.
Läs på förpackningen.

Säsong: hela året.
Oliver odlas inte i Sverige. De importeras och säljs bara konserverade.

Palsternacka

Palsternackan ser ut som en vit morot. Smaken är lite söt och kryddig. Den passar i soppor, grytor eller ugnsrostad.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse som hålls torr.
Lägg t ex en bit hushållspapper i påsen som suger upp kondens (vatten).

Svensk säsong: hela året.

Persilja

En örtkrydda som ger både smak och färg till maten. Strö gärna hackad persilja över maten eller mackan.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse med luft. Persilja i kruka vattnas.

Svensk säsong: sommar och höst.
Fryst persilja och växthusodlad persilija i kruka finns hela året.

Potatis

Kan tillagas och ätas på många sätt. Kokt, rostad, mosad eller som gratäng. Potatis kan ätas med eller utan skal. Färgen på skalet varierar och potatisen kan vara fast eller mjölig.

Förvaring: kylskåp.
Potatis ska förvaras mörkt för att potatisen inte ska färgas grön.

Svensk säsong: Hela året.

Pumpa

*Vi ser orange Halloweenpumpa på hösten.
Det urgröpta skalet kan användas till ljuslyktor.
Fruktköttet kan användas till t ex soppa, paj eller rostas i bitar i ugn.*

Förvaring: rumstemperatur.

Svensk säsong: höst–vinter.

Purjolök

Är mildare än andra lökar. Den ger smak i grytor och soppor. Lite färsk hackad purjolök är gott i sallad. Använd hela purjolöken, både det gröna och det vita.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse eller plastfolie för att den inte ska torka eller bli gul. Blir löken blöt börjar den lätt ruttna.

Svensk säsong: sommar och höst.

Europeisk frilandsodlad: nästan hela året.

Grönsaker & frukt: användning, förvaring, säsong

Rabarber

Börjar växa tidigt på våren. Stjälken är syrlig och används ofta tillsammans med söta bär i t ex paj, kräm och i kakor. Stjälken kan skivas, frysas in och användas under vintern.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse.
Förvara i frys för längre tids förvaring.

Svensk säsong: vår och sommar.
Frysta svenska rabarber har säsong året om.

Röda linser

Linser är klimatsmarta och proteinrika baljväxter. De är snabblagade och passar bra till soppor och såser. Vissa linser odlas i Sverige, men torkade röda linser är oftast importerade.

Förvaring torkade linser eller kokta, konserverade linser i tetraförpackning: skafferi/köksskåp.

Svensk säsong: hela året.

Rödbetor

Det finns röda, gula och röd-vitrandiga betor. Rödbetorna kan köpas året om färska, färdigkokta eller inlagda i ättikslag. Rödbetor är goda att rosta i ugnen och passar i soppa.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse som hålls torr.
Lägg t ex en bit hushållspapper i påsen som suger upp kondens (vatten).

Svensk säsong: hela året.

Röd lök

*Rödlöken är lite mildare än gul lök.
Den är fin att dekorera med.
Skiva löken tunt eller hacka den fint till sallad och sill.*

Förvaring lök med torrt skal: kylskåp eller rumstemperatur.
Förvara löken torrt i t ex en öppen skål eller papperspåse. Blir lök fuktig börjar den lätt ruttna.

Förvaring färsk knipplök: kylskåp.

Svensk säsong: hela året.

Sallad

Det finns många sorters sallad med varierande smak och färg. Olika sorter kan oftast bytas ut mot varandra.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse med luft. Utan plast vissnar den snabbt.

Svensk säsong: vår, sommar, höst.
Vintersallad, t ex mache, kan odlas på vintern vid låg temperatur. Sallad odlad under t ex växtlampor har säsong året om.

Smultron

Smultron är små, röda och jättegoda sommarbär som mognar i omgångar. Det finns både vilda smultron och sorter som kan odlas. De är goda att äta precis som de är eller att dekorera bakverk och efterrätter med.

Förvaring: kylskåp.
Förvara i frys för längre tids förvaring.

Svensk säsong: sommar.

Sockerärter

Sockerärter har en mild och fin smak.
De är lite knapriga och kan ätas råa eller kokade några minuter. Finns även frysta.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse.

Svensk säsong: sommar, tidig höst.

Sparris

Svensk sparris skördas i april till juni. Grön sparris växer ovanför jord, vit sparris under jord. Sparris kan köpas färsk eller fryst.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse.

Svensk frilandssäsong: vår och sommar.

Spenat

En näringsrik bladgrönsak. Färsk spenat passar i sallad. Tillagad används den i soppa, paj eller pastarätter. Bladspenat och hackad spenat säljs ofta fryst.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse med mycket luft.

Svensk säsong: sommar.
Fryst spenat har säsong året om.

Europeisk frilandsodlad: höst och vinter.

Squash

Är en grönsak som påminner om en matig gurka. Squashen är god stekt, grillad eller rå i sallad.

Förvaring: kylskåpets varmaste plats.
I plastpåse eller plastfolie. Utan plast blir den snabbt mjuk och den kan lätt börja ruttna om den ligger nära t ex tomater eller äpplen.

Svensk säsong: sommar och höst.

Sötpotatis

En rotknöl från en ört som inte är en potatis. Den har söt, lite nötig smak. Innanför skalet är den orange eller lila.

Förvaring: kylskåpets varmaste plats.
I plastpåse med luft så den inte blir blöt.

Svensk säsong: höst.

Europeisk frilandsodlad: höst (sötpotatis importeras ofta från USA).

Tomat

Det finns många sorters tomater med olika smak och utseende. Gula, orange, röda och gröna.

Runda eller avlånga, stora och små

Förvaring: rumstemperatur. De får sämre smak och konsistens om de förvaras i kylskåp.

Svensk säsong: vår, sommar och höst.

Vinbär

Det finns röda-, svarta- och vita vinbär. De växer på buskar, är lätta att odla och innehåller massor av vitaminer. Det finns frysta vinbär att köpa och de är också enkla att frysa in själv.

Förvaring: kylskåp.
Förvara i frys för längre tids förvaring.

Svensk säsong: sommar.
Frysta svenska vinbär har säsong året om.

Vitkål

En billig och nyttig grönsak som växer i runda, fasta ”huvuden”. Den används till olika sallader och maträtter. Kålpudding, pizzasallad och coleslaw är kända rätter med vitkål.

Förvaring: kylskåp.
Täck snittytan med plastfolie.

Svensk säsong: hela året.

Vitlök

Har använts i Sverige som smaksättare sedan vikingatiden. Kan ätas färsk, torkad eller inlagd.

Förvaring: kylskåp eller rumstemperatur.
Torrt i t ex en öppen skål eller papperspåse. Blir lök fuktig börjar den lätt ruttna.

Svensk säsong: hela året. Vitlök odlas i Sverige, men nästan all vitlök i butikerna är importerad.

Äpplen

Kan ha olika färg, smak och konsistens. De är goda att äta som de är, i sallader och efterrätter. Flera svenska äpplesorter kan lagras och finns att köpa hela året.

Förvaring: kylskåp.
I plastpåse. Äpplen avger gaser som gör att andra grönsaker och frukter mognar, ruttnar och blir gulfärgade.

Svensk säsong: hela året.

Mat, hälsa och miljö är ett roligt och stort ämne.
Välkommen att utbilda och utveckla dig och din verksamhet tillsammans med Hushållningssällskapets matkonsulter!

***Hushållningssällskapets matkonsulter** bygger sin verksamhet på kunskap, engagemang och ett brinnande intresse för matens betydelse för vår hälsa och miljö. Genom våra utbildningar och det utvecklingsarbete vi bedriver vill vi förmedla kunskap och matglädje. Naturligtvis anpassat till de människor vi möter i skilda miljöer och grupper. Vi vill stimulera till medvetna livsmedelsval, bra måltidsmiljöer och verka för en sund inställning till mat utan att krångla till det.*

***Vi utbildar** dem som arbetar med mat på något sätt; i vård, skola och omsorg. Inom vård och omsorg arbetar med vi med områden som t ex mat och hälsa, inspirerande matlagning, livsmedelshygien, service och bemötande och specialkost. Vi genomför även utbildningar om hur apparna MatGlad, MatGlad-helt-enkelt och TAKK-för-maten samt spelappen GoGlad används inom olika verksamheter.*

***Vi arbetar med** både små och stora företag, organisationer och myndigheter. Det ger oss stor bredd och lyhördhet inför våra uppdragsgivare. I våra uppdrag varvar vi ofta teori och praktisk matlagning med provsmakning.*

***Våra uppdragsgivare** möter oss genom föreläsningar, utbildningar, seminarier och olika nationella eller regionala utvecklingsprojekt.*

***Hushållningssällskapets matkonsulter** arbetar i enighet med Nordiska Näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö. Som oberoende och fristående kunskapsorganisation bygger våra utbildningar på väl förankrad kunskap.*

Hushållningssällskapet** är en modern, rikstäckande och fristående organisation med lång historia. Mat, miljö och hälsa är en viktig del av verksamheten som även innefattar kunskapsområden som landsbygd och lantbruk. Läs mer om Hushållningssällskapet på **hushallningssallskapet.se

*Läs mer om Hushållningssällskapets utbildningar och utvecklingsarbete inom området mat på **hushallningssallskapet.se/tjanster/mat/***

Hushållnings sällskapet

ISBN 978-91-527-3499-5