

SCANDIC KLIMAMENU

– ET SAMARBEJDE MELLEM SCANDIC OG KØBENHAVNS KOMMUNE



Scandic
Stay smarter

DU KAN GØRE EN FORSKEL

Dit forbrug af mad og drikkevarer påvirker i høj grad klimaet. Ca. 30% af al CO₂-udledning kommer fra verdens fødevarerproduktion, så du kan gøre en forskel hjemme i køkkenet. **Velbekomme!**

DE FØRSTE OG VIGTIGSTE KLIMAVALG

Vælg mere frugt og grønt, vælg mere brød, gryn og bælgfrugter, vælg vegetarretter, vælg kød med omtanke og max. 100 g pr. portion i rå vægt.

ØKOLOGI ER OFTE MERE CO₂ VENLIGT

- Begræns oksekød, kalv, lam og ris
- Køb friske, uforarbejdede varer
- Køb lokalt, i sæsonen og fra friland
- Undgå varer, der er transporteret med fly og langt med lastbil
- Undgå varer fra opvarmede drivhuse – undgå frost og langtidskøl
- Brug indkøbsnet
- Undgå plastflasker og drik vand fra hanen



HVIDKÅLSSALAT

5 PORTIONER

500 g hvidkål	1 appelsin
2 røde æbler	1/2 dåse kokosmælk (ca. 100 g)
50 g ristede græskarkerner	Citronsaft

Hvidkålen snittes meget fint. Æblerne skæres i kvarte, og kernehusene fjernes. Herefter skæres de i tynde både og lægges i vand med citronsaft i ca. 10 minutter. Skær meget tynde strimler af appelsinskallen. Disse koges i vand i ca. 30 sekunder. Del derefter appelsinen i 2, pres saften ud, og bland den med kokosmælken. Derefter blandes det hele sammen, og de ristede græskarkerner og appelsinstrimlerne drysses udover.



RØDBEDESSALAT

5 PORTIONER

500 g rødbeder
50 g økologisk gedeost
1 1/2 pære

50 g valnødder
1/2 dl æbleeddike
2 1/2 spsk. honning

Rødbederne skrælles og skæres i tynde strimler. Pæren skæres i små tern og vendes i rødbederne. Honningen smeltes og blandes med æbleeddike til en dressing og afkøles. Det hele vendes sammen og anrettes. Derefter drysses med hakkede valnødder og smuldret gedeost.



LINSESUPPE

5 PORTIONER

3 spsk. olivenolie
1 finthakket løg
2 fed hakket hvidløg
1/2 tsk. stødt spidskommen
1/2 tsk. stødt kanel
1/4 tsk. cayennepeber
200 g grønne linser

1 1/2 l vand
3 gulerødder i tern
3 stilke hakket blegselleri
2 kartofler i tern
1 terning hønsbouillon
Salt, peber, citronsaft og hakket
Persille*

Linserne koges i vand i mindst 10 minutter og afdrypes. Olien varmes, og løg og hvidløg svitses. Tilsæt krydderier, vand, linser og bouillon. Suppen bringes i kog og småsimrer i ca. 1 time under låg. Grøntsagerne tilsættes og koges i ca. 30 minutter under låg. Smag til med salt, peber og citronsaft, og pynt med hakket persille*.

***SPAR ENERGI:** Undgå at bruge frisk drivhusgrønt, som for eksempel persille, i vinterhalvåret. Brug tørret persille, friskhakket porretop, grønkål eller en vinterkrydderurt, som tåler frost, f.eks. timian.

VEGETAR- FRIKADELLER

5 PORTIONER

600 g kartofler
200 g løg
4-5 æg
80 g havregryn
Salt og peber

Spidskommen
Tørret persille
Tørret timian
Fedtstof til stegning

Løgene pilles. Kartofflerne skylles grundigt, og snavs og eventuelle pletter fjernes. Det hele rives groft på et rivejern, og lidt af saften presses fra. Havregryn tilsættes. Æggene røres i. Smag til med salt og peber, og tilsæt krydderier med rund hånd. Farsen formes til kugler og steges. Hvidløg, timian, salt og peber til en let dressing.

QUINOASALAT

5 PORTIONER

200 g quinoa
150 g champignon
60 g sorte oliven uden sten
150 g gulerødder
150 g persillerod
150 g selleri

100 g savojkål
2 dl drænet yoghurt
2 fed hvidløg
5 g tørret timian
Salt og peber
Olie

Quinoa dampes under låg i ca. 15 minutter, til de er møre. De sigtes og køles derefter ned. Champignonerne skæres i 6 dele. Gulerødder og persillerod vaskes og skæres i grove tern. Sellerien skrælles og skæres i grove tern. Alle rodfrugterne dampes under låg til de er møre. Champignonerne brunes i lidt olie på en pande. Rodfrugter og quinoa tilsættes. Oliven skæres i halve og vendes i sammen med den meget fintsnittede savojkål smagt til med salt og peber. Yoghurt blandes med hvidløg, timian, salt og peber til en let dressing.



SPAR ENERGI: Steg med låg på. Frikadellerne bliver både brune og sprøde alligevel. Undersøg, hvor meget eftervarme din pande og dit komfur egentlig giver ved at skrue ned og slukke, længe før du plejer.



KYLLINGEFRIKASSÉ

5 PORTIONER

600 g kyllingebryst
300 g gulerødder
300 g persillerod
300 g selleri
Hakket persille*
1 dl fløde
600 g kartofler

7 dl hønsebouillon, 1 terning hønsebouillon opløst i 7 dl vand

En smule maizena opløst i vand

Gulerødder, persillerod og selleri renses og skæres i halvmåner. Kyllingebrysterne dampes i vand og bouillon i ca. 15 minutter. Rodfrugterne tilsættes og dampes i ca. 2-3 minutter. Kylling og rodfrugter tages op, og bouillon tilsættes fløde og koges op samt jævnes let med maizenablandingen og smages til med salt og peber. Kyllingebrysterne skæres i skiver og anrettes med rodfrugter, sauce og kogte kartofler med skræl og pyntes til sidst med hakket, tørret persille eller fintsnittet porretop.

***SPAR ENERGI:** Undgå at bruge frisk drivhusgrønt, som for eksempel persille, i vinterhalvåret. Brug tørret persille, friskhakket porretop, grønkål eller en vinterkrydderurt, som tåler frost, f.eks. timian.



ÆBLEDRØM

5 PORTIONER

625 g æblegrød
20 makroner
150 g marcipan
3 dl cremefraiche 30-38 %
15 g æblechips

Marcipanen røres ud i cremefraichen til en cremet masse. Makronerne knuses fint. Derefter lægges lag af skiftevis makron, æblegrød og cremefraiche i serveringsglas. Til slut drysses æblechips på toppen.



HJEMMELAVET MÜSLIBAR

10 PORTIONER

4 dl letmælk
250 g havregryn
100 g kokosmel
50 g rosiner
50 g tranebær
10 g sesamfrø
15 g solsikkefrø
25 g saltede peanuts
3 spsk. honning

Varm mælken i en stor gryde. Bland alle ingredienserne i gryden, og hæld blandingen i et ovnfast smurt fad. Bages i 50 minutter ved 130 grader til den er gyldenbrun og skæres derefter ud i passende stykker.



RUGBRØDSSANDWICH MED RØGET LAKS

1 PERSON

2 tykke skiver groft rugbrød
1 stor skive røget laks
Rødløg
10 g peberrod
2 spsk. cremefraiche
Citronsaft
Salt og peber

Fintrevet peberrod vendes i cremefraiche og smages til med citronsaft, salt og peber. Laksen lægges på rugbrød og smøres med peberrodscremen. Løgringe lægges på sammen med lidt høllet peberrod og til slut den anden skive rugbrød.



RUGBRØDSSANDWICH MED KARTOFLER

1 PERSON

2 tykke skiver groft rugbrød
2-3 kogte kartofler
1 spsk. grov sennep

1 spsk. cremefraiche
20 g savojkål/porretoppe

Grov sennep og cremefraiche blandes. Rugbrødsskiverne smøres med sennepscreme. Savojkål eller porretoppe snittes meget fint og lægges ovenpå. Skiveskårne kartofler og det sidste smurte rugbrød lægges på.

HVEDEBRØDS- SANDWICH

1 PERSON

2 skiver hvedebrød
1 vegetarfrikadelle
3 hele syltede agurker

20 g hvidkål
15 g tomat/couscous-creme
(se opskrift nedenunder)

Underbrødet smøres med tomat/couscous-cremen. Frikadellen deles og lægges på. Derefter lægges meget fintsnittet hvidkål og halve syltede agurker på. Til slut anbringes 'låget' på toppen.

TOMAT/ COUSCOUS- CREME

5 SANDWICH ELLER 10 SMØRREBRØD

1/4 løg
1/4 fed hvidløg
3 spsk. olivenolie
1 knivspids cayennepeber
Timian

1/2 dåse flåede tomater
10 g sukker
60 g couscous
Salt

Løgene hakkes og svitses i olivenolie. Cayennepeber og timianblade tilsættes. Tomaterne tilsættes, og det hele koges op under låg. Sluk, og lad det simre på eftervarmen i 10 minutter. Kom couscous i gryden, og kog op igen. Sluk, og lad det trække i 20 minutter. Blend tomat/couscous-cremen, til den er glat, og smag til med salt. Afkøl tomat/ couscous-cremen.



Scandic

Stay smarter