



KLIMA PÅ BORDET

Fødevareministeriets klimakogebog

12 lækre klimaretter
fra danske kokke

KOLOFON

Klima på Bordet. Fødevareministeriets klimakogebog

December 2009

2. reviderede oplag: 3.000 eks.

ISBN print: 978-87-7083-633-3

ISBN web: 978-87-7083-634-0

Redaktion: Karin Møller-Olsen

Foto: Jes Buusmann

Design: Par No. 1

Tryk: GP Tryk



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Slotsholmsgade 12

1216 København K

Tlf. 33 92 33 01

mail: fvm@fvm.dk

www.fvm.dk

KLIMA PÅ BORDET

Fødevareministeriets klimakogebog

12 lækre klimaretter
fra danske kokke





KLIMA PÅ BORDET

Det er ikke nogen hemmelighed, at mennesker påvirker klimaet. Også det, vi spiser, bidrager til den globale opvarmning. Samtidig er mad noget af det mest personlige, man kan tænke sig. Måltidet er på én gang en del af vores kultur og et udtryk for vores individuelle smag. Derfor kan det være svært at ændre vaner.

Jeg vil gerne slå et slag for, at det både er muligt at nyde livet og at være klimavenlig samtidig. Klimakamp skal ikke bare handle om afsavn og askese.

Denne kogebog er en opmuntring til alle, der gerne vil have en kulinarisk oplevelse og reducere udledningen af drivhusgasser.

En række dygtige danske kokke har udviklet hver deres personlige bud på et klimavenligt måltid. Det er der kommet 12 vidt forskellige opskrifter ud af, og de kan forhåbentlig bidrage med ny inspiration til det danske hverdagskøkken.

Ved at gå på opdagelse i nye, spændende retter, kan vi både glæde smagsløgene og samtidig tage et skridt mod at lægge madvanerne om i en mere bæredygtig retning. Og så ville det oven i købet være sundt.

Hjertelig tak til kokkene – og velbekomme til alle.

Eva Kjer Hansen
Minister for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

MAD OG KLIMA

Produktion af mad udleder drivhusgasser

Når der produceres mad, udledes der drivhusgasser. Op til 31 % af de drivhusgasser, der udledes i EU-landene stammer fra produktion og forbrug af mad. Men der er stor forskel på, hvor mange drivhusgasser produktion af de forskellige madvarer udleder. Produktion af kød og mælkeprodukter er de landbrugsvarer, der udleder mest. Det hænger især sammen med dyrenes fordøjelse. Mindst udledning er der fra produktion af frilandsgrøntsager, kartofler, mel, gryn og brød.

Udledningen af drivhusgasser fra fiskeri skyldes især forbruget af brændstof på fiskerbådene, og her er fiskeriet efter hummer en af de store klimasyndere. Frosne pillede rejer ligger også i den tunge ende, både på grund af fangstmetoden og på grund af indfrysningen. Fiskeri af muslinger er noget af det mest klimavenlige efterfulgt af sild, mens fladfisk som skrubb og rødspætter har samme niveau som kylling og svinekød. Vild torsk ligger noget lavere.

Den mængde drivhusgasser, som udledes ved produktion af for eksempel en kartoffel, kaldes kartoffelens klimaaftryk. På

side 12-13 er der et skema, der viser klimaaftrykket for en række almindelige fødevarer.

Fødevarernes klimaaftryk er et større regnestykke

Der findes endnu ikke beregninger af klimaaftryk for alle fødevarer. Langt fra. Det er nemlig et større arbejde, for der skal foretages en livscyklusvurdering. Det indebærer eksempelvis en klimavurdering fra produktion af det foder, dyrene får og den kunstgødning, der spredes på markerne. Så vurderes udledningen fra dyrenes fordøjelse, og når det gælder planter vurderes udledningen fra omsætningen af kvælstof i jorden. Herfra udledes nemlig lattergas, der er en meget kraftig drivhusgas. Endelig indregnes klimabelastningen fra transport, forarbejdning (udskæring, varmebehandling, frysning osv.) samt emballering.

Produktionsmåden har selvfølgelig stor betydning for en fødevars klimaaftryk, og derfor vil klimaaftrykket af for eksempel en svinekotelet ikke være det samme over hele verden.





Udledningen af drivhusgasser mindskes via nye produktionsmåder

Verdens befolkning stiger. I 2009 er vi 6,8 milliarder og i 2050 forventes der at være 9 milliarder mennesker. Alene af den grund vil der skulle ske en kraftig forøgelse af verdens fødevarereproduktion med en stor stigning i udledningen af drivhusgasser til følge. Med mindre vi ændrer på tingenes tilstand, og det er det arbejde, der er i gang.

Der skal især ændres i den måde, vi producerer råvarerne på, og den måde vi udnytter rest- og affaldsprodukter som for eksempel husdyrgødning. I Danmark er der allerede sket ændringer sådan, at udledningen af drivhusgasser fra landbruget er faldet med 23 % fra 1990 til 2007. Men der skal mere til. Derfor forsker vi blandt andet i dyrenes foder og fordøjelse og i den bedst mulige udnyttelse af husdyrgødning til bioenergi. I 2020 skal for eksempel 50 % af gyllen fra dansk landbrug behandles i biogasanlæg.

Vores valg af mad og indkøbsvaner gør en forskel

Det er selvfølgelig heller ikke ligegyldigt, hvad og hvordan vi spiser. Vi kan ikke redde verden med indkøbsvognen, men med viden og omtanke kan vi være med til at påvirke udviklingen. Vi kan blandt andet:

• Spise mere grønt

Som tommelfingerregel drejer det sig om at spise mere frugt og grønt og spare lidt på kødet. Det er godt for klimaet, og så er det sundt. Vi skal have 600 gram frugt og grønt om dagen, og det er de færreste danskere, der får det.

• Undgå at smide mad ud

Mellem 10 og 20 % af de madvarer vi køber til privat forbrug havner i affaldsspanden. Det er ærgerligt. Både for klimaet og for pengepungen. Derfor er det en god idé at bruge lidt

ekstra tid på at planlægge indkøb og madlavning. Og har du nogle madvarer tilovers fra tirsdagen, så overvej om ikke de kan komme med i gryden om onsdagen, selvom det ikke lige står i opskriften.

• Tænke på transporten

Transporten spiller en rolle for fødevarernes klimaaftryk, så det er ikke ligegyldigt, om bøffen kommer fra en okse i Argentina eller i Tyskland.

Transporten spiller også en rolle, når du selv køber ind, med mindre du gør det til fods eller på cykel. Biler udleder mange drivhusgasser, og kører du f.eks. 12 km for at købe ind (i en standard personbil fra 2007) udleder du 3,3 kg CO₂. Det svarer til klimaaftrykket for hver af de to torskeretter til 4 personer i denne kokebog. Kører du 12 km i bil for at købe torsk, fordobler du altså klimaaftrykket af middagsmaden. Derfor er der en særlig god grund til at planlægge dine indkøb, hvis de foregår med bil.

Klimaaftryk af danskernes favoritter

Fra kostundersøgelser ved vi, at frikadeller og kylling med sovs og kartofler samt pasta med kødsovs er blandt danskerne favoritter. Fødevareinstituttet ved Danmarks Tekniske Universitet har hjulpet os med standardopskrifter på de tre favoritter, og Det Jordbrugsvidenskabelige Fakultet ved Århus Universitet har beregnet klimaaftryk.

Alle opskrifter er beregnet til 4 personer:

Frikadeller med kartofler og smørsovs: 7,1 kg CO₂-ækv.

Kylling bagt i ovnen med kartofler, tomater, smør og blegselleri: 7,0 kg CO₂-ækv.

Spaghetti med kødsovs (hakket okse, tomater, olie, løg, gulerødder og selleri): 13,2 kg CO₂-ækv.

Alle opskrifterne i denne kokebog har et klimaaftryk, der er lavere end aftrykket fra disse tre favoritter.

Opskrifterne i "Klima på bordet" er:

• Klimavenlige:

Alle opskrifterne er beregnet til 4 personer, og det er helt centralt, at de har et lavere klimaaftryk end danskernes favoritter. Det er især opnået ved anvendelse af mange grøntsager. Den ret, der har det laveste klimaaftryk, er da også en ren vegetarret, Minestrone, mens retten med det højeste klimaaftryk, er en ret med lam. Men selv denne ret har lavere klimaaftryk end danskernes favoritter.

• Ernæringsrigtige:

Alle opskrifterne lever op til de danske kostråd, og er i overensstemmelse med nøglehulsmærkets krav til færdigretter. Det betyder blandt andet, at kalorieindholdet pr. person ligger mellem 400 og 750 kcal, at der er en fedtprocent på max 30, at der er mange kostfibre og begrænset indhold af sukker og salt.



• Årstidsbestemte:

Opskrifterne er fordelt på de fire årstider, og hovedingredienserne er lokale årstidsbestemte råvarer i overensstemmelse med ideerne bag Ny Nordisk Mad.

• Personlige:

Fødevarerministeriet har lagt retningslinjer for opskrifterne så de er klimavenlige, ernæringsrigtige og årstidsbestemte. Inden for de retningslinjer er hver kok kommet med sit personlige bidrag og valg af ingredienser. Det er der kommet 12 helt forskellige opskrifter ud af, som, udover at være klimavenlige, forhåbentlig kan bidrage til ny inspiration i det danske hverdagskøkken. Nogle af retterne er hurtige og nemme at lave, men det er ikke dem alle, der kan laves i en fart. Måske kan det inspirere til at bruge en lille smule mere tid til madlavningen – bare engang imellem.

Oversigt over bogens opskrifter og opskrifternes klimaaftryk

Forår

Bagt torsk med selleri puré, kartofler og smørsauce med kapers og citron	3,3 kg CO ₂ -ækv.
Forårslam med nye kartofler, spidskål, dild og rå tatar af nye søde ærter	6,2 kg CO ₂ -ækv.
Hvide og grønne asparges med kyllingelår, vilde urter, rygeost og stegt brød	2,9 kg CO ₂ -ækv.

Sommer

Økologisk andebryst og salater fra Lammefjorden	4,1 kg CO ₂ -ækv.
Muslingefrikassé med grøntsager	1,2 kg CO ₂ -ækv.
Kulmule med kantareller, friske ærter, ristede rugbrødscroutoner og rødbeder	2,6 kg CO ₂ -ækv.

Efterår

Helstegt skrubbe med saltbagt selleri, perlebyg, blomkål og hasselnødder	5,0 kg CO ₂ -ækv.
Koteletter med dadelsalat, gulerødder, hytteost og brune ris	3,8 kg CO ₂ -ækv.
Minestrone og grønkålstatar med aioli på ristet rugbrød	1,0 kg CO ₂ -ækv.

Vinter

Bornholmer unghane med porrer og selleri	3,7 kg CO ₂ -ækv.
Vintertorsk med salat af grønkål og kvædekompot	3,4 kg CO ₂ -ækv.
Skinkemignon, salat af rødkål, æbler, nødder og grov puré af kogte flækærter	3,0 kg CO ₂ -ækv.

KLIMAPYRAMIDE

til gruppering af råvarerne i denne kokebog
efter klimabelastning per kg råvare

Kg CO₂-ækvivalent per råvare

Rødt kød
(oksekød og lam)
gul ost

11,3-19,4

Lyst kød (svin, fjerkræ),
fladfisk (skrubbe),
fedtstoffer, ris (hytteost, rygeost)

3,1-6,7

Mælk, æg, torskefisk (torsk, kulmule), vin

1,2-3,0

Brød, gryn og mel, importeret frugt og grønt

0,5-1,1

Dansk frilandsgrønt, dansk frugt (æble, pære), muslinger

0,1-0,5

Ingredienser uden klimabidrag: Syre, kantareller, grønnåle m.m. fra naturen

0

FØDEVARERERNES KLIMAAFTRYK

Klimaaftryk angivet i kg CO₂-ækvivalent fra produktion af 1 kg fødevarer inklusiv alle led i fødevarekæden, indtil varen ligger i supermarkedet.

CO₂ ækvivalenter

Udledninger af drivhusgas fra landbruget er væsentligst metan og lattergas. For at kunne sammenligne med andre sektorer, omregnes alle drivhusgasser til CO₂-ækvivalenter.

Hvor ikke andet er anført, er det danske data for danske konventionelt fremstillede fødevarer.

Læs mere om fødevarer og klima på www.fvm.dk/klima.



Kg CO₂-ækvivalent per kg fødevarer

Kød	
Oksekød	19,4
Svinekød	3,6
Kylling, hel fersk	3,1
Kylling, hel frossen	3,7
Lam, udenlandsk	11,6 -17,4

Mejeriprodukter og æg	
Letmælk	1,2
Minimælk	1,2
Ost (gul skæreost)	11,3
Is (udenlandske data)	1,0
Æg	2,0
Smør (udenlandske data)	6,5

Korn og kornprodukter	
Rugbrød, frisk	0,8
Hvedebrød, frisk	0,8
Hvedebrød, frossen	1,2
Havregryn	0,8
Hvedemel	1,1
Rugmel	1,0
Morgenmadsceralier, cornflakes og lign. (udenlandske data)	1,0
Ris (udenlandske data)	3,3
Pasta (udenlandske data)	0,8

Kg CO₂-ækvivalent per kg fødevarer

Grøntsager	
Salat	0,3-3,3
Løg	0,4
Gulerod	0,1
Kartoffel	0,2
Kål, udenlandske data	0,5
Sojabønner	0,6

Fisk og skaldyr fra havet

Torsk, vild, hel, fersk	1,2
Torsk, filet, frossen	3,2
Fladfisk, vild, hel, fersk	3,3
Fladfisk, filet, frossen	7,8
Sild, vild, hel, fersk	0,6
Sild, filet, frossen	1,8
Rejer, ferske	3,0
Rejer, pillede, frosne	10,5
Muslinger	0,1
Hummer	20,2

Fisk fra dambrug

Ørred, hel fersk	1,8
Ørred, filet, frossen	4,5

Kg CO₂-ækvivalent per kg fødevarer

Frukt	
Æbler, danske i sæsonen (udenlandske data)	0,1
Æbler, importerede (udenlandske data)	0,4
Appelsiner, importerede (udenlandske data)	0,7
Bananer, (udenlandske data)	0,5
Jordbær, (udenlandske data)	1,0

Drikkevarer

Kaffe, drikkeklar (udenlandske data)	0,2
Appelsinjuice (udenlandske data)	1,0
Vand på flaske (udenlandske data)	0,1
Øl*, (udenlandske data)	0,5-1,4
Vin*, (udenlandske data)	2,1

* Tallene inkluderer ikke transport hvis varerne er importeret til Danmark

Andet

Sukker	1,0
Rapsolie, dansk	3,6
Tomatketchup (udenlandske data)	1,3



SPIS EFTER ÅRSTIDEN

Opskrifterne i **Klima på bordet** er inddelt efter årstiderne. Det er mest klimavenligt at spise årstidens produkter, fordi der blandt andet ikke bruges energi til nedfrysning, konservering, oplagring og transport i den forbindelse.

Faktisk er det ikke så svært at spise efter årstiden i Danmark.

Selv om **vinteren** er der gode grøntsager som kål, selleri, porrer, løg, kartofler og gulerødder. Hvis ikke på marken, så opbevaret i kuler og lader hvor de ligger godt beskyttet mod frost.

I begyndelsen af **foråret** er der stadig mange af de gode vintergrøntsager i jorden: Selleri, porrer, grønkål og spinat, der har overvintret. Senere kommer fine rabarber, spinat, asparges, ærter og nye kartofler.

Sommer er salat-tid med frilandstomater, agurker, hovedsalat, ruccola, iceberg, sprøde ærter, lange grønne bønner og masser af friske krydderurter. Men husk, at du skal spise rigtigt meget salat for at få nok af det grønne. Det er en god ide at supplere med andre grøntsager – for eksempel et bundt friskoptrukne gulerødder eller spæde rødbeder.

Efteråret er højsæson for de gode danske kål og rodfrugter med masser af smag, kraft, fibre og vitaminer: Grønkål, rødkål, hvidkål, spidskål og blomkål, selleri, pastinak og jordskokker, for blot at nævne nogle få. Lad dig inspirere af opskrifterne til at bruge dem på nye måder.



OPSKRIFTER

FORÅR

SIDE

BAGT TORSK	18-19
FORÅRSLAM	20-21
HVIDE OG GRØNNE ASPARGES	22-23

SOMMER

SIDE

ØKOLOGISK ANDEBRYST	24-25
MUSLINGFRIKASSÉ	26-27
KULMULE	28-29

EFTERÅR

SIDE

HELSTEGT SKRUBBE	30-31
KOTELETTER	32-33
MINESTRONE OG GRØNKÅLSTATAR	34-35

VINTER

SIDE

BORNHOLMERHANE	36-37
VINTERTORSK	38-39
STEGT SKINKEMIGNON	40-41



Madkunst "Det er sjovt at forvandle de nøgne råvarer til noget flot og kunstnerisk, som selvfølgelig skal smage godt. Jeg kan godt li' at arbejde med fisk, så det er oplagt at vælge, når vi skal tage hensyn til klima og CO₂ udledning."

Dennis Juhl Jensen, kokkelandsholdet (juniorer)
og kok på Ruths Hotel, Skagen





KLIMAAFTRYK

Klimaaftertryk fra produktion af råvarer til denne opskrift til 4 svarer til 3,3 kg CO₂.



Det skal du bruge til
4 personer

600 g torskefilet med skind
¼ dl hvidvin
3 spsk. god raps- eller olivenolie
4 store bage kartofler (godt 1 kg)
2,5 spsk. neutral olie
1 hvidløg
1 laurbærblad
25 g smør (ikke et blandings produkt)
3 spsk. hakket kapers
Saft og skal af 1 usprøjtet citron
½ selleri
½ l sødmælk
1 spsk. Maizena
Salt og peber
Friske krydderurter, f.eks. dild og timian

BAGT TORSK

MED SELLERIPURÉ, KARTOFLER OG
SMØRSAUCE MED KAPERS OG CITRON

Sådan gør du

1. Skræl kartoflerne og skær hver af dem i 8 lige store stykker. Bland dem med neutral olie, hvidløg, peber og laurbær.
2. Bag kartoflerne i ovnen ved 150° C til de er møre, ca. 45 minutter.
3. Skræl sellerien, skær den i mindre stykker og kog den i letsaltet vand, ca. 15 minutter.
4. Hæld vandet fra sellerien og tilsæt mælk med 1 spsk. maizena og kog 5 minutter.
5. Blend sellerien og tilsæt så meget af mælken, at konsistensen bliver cremet. Smag til med salt og friskkværnet peber.
6. Varm smørret i en gryde til det bliver gyldenbrunt og dufter nøddeagtigt. Sigt det gennem et klæde. Tilsæt hakket kapers og citronsaft og smag til med salt og friskkværnet peber. Hold saucen lun indtil servering.
7. Skær torskefilet'erne ud i 4 lige store stykker og drys med salt, peber og lidt god olie.
8. Læg torsken i et ildfast fad sammen med hvidvin og med skindsiden opad. Dæk med stanniol og bag i ovnen ved 150° C i 10 minutter.
9. Tag skindet af torsken og servér med selleripuré, de bagte kartofler og kapers-smørsauce. Drys med friske krydderurter.



FORÅRSLAM

MED NYE KARTOFLER, SPIDSKÅL, DILD OG RÅ TATAR AF NYE SØDE ÆRTER

Sådan gør du

1. Lammeculotterne renses for sener, og fedtet ridses grundigt. Drys med salt på alle sider.
2. Lav ærtetatar ved at blende ærterne kort med yoghurten og smag til med salt, peber og citronsaft.
3. Skrab de nye kartofler og kog dem næsten møre (10 – 15 minutter) i letsaltet vand. Tag gryden af varmen og lad kartoflerne trække færdig under låg.
4. Skyl spidskål og snit det i fine strimler, hak skalotteløg og hvidløg fint og pluk dilden fri for grove stængler. Lidt af dilden gemmes til pynt, resten hakkes groft.
5. Sautér skalotteløg og hvidløg let i en gryde med en teskefuld rapsolie.
6. Vend spidskål i sammen med ½ dl vand og lidt salt. Læg låg på gryden. Når vandet i bunden af gryden koger, vendes kålen rundt og gryden trækkes af varmen. Lige inden servering vendes dilden i.
7. Læg lammeculotterne på en kold pande med fedtsiden nedad, sæt panden over varmen og steg 6-7 minutter på hver side. Halvvejs tilsættes 1 fed hvidløg og citrontimian, som steger med det sidste stykke tid. Lad lammekødet trække tildækket mens du tilbereder resten af grøntsagerne.
8. Anret ærtetataren i bunden af en dyb tallerken og fordel kartofler og spidskål som er vendt i dild. Anret skiver af lammeculotten ovenpå. Dryp lidt af pandefedt med timian og hvidløg over kartoflerne.
9. Pynt med frisk plukket dild og kørvel.

Det skal du bruge til
4 personer

1 stor eller 2 små lammeculotter
i alt 400 g
400 g bælgede nye ærter
400 g nye kartofler
1 spidskål
1 stort skalotteløg
2 fed hvidløg
10 stilke citrontimian
1 stort bundt dild
1 bundt kørvel
1 dl yoghurt
1 tsk. rapsolie
Salt og sort peber
½ økologisk citron



Økologi, nærhed og omtanke "For mig er det en selvfølge at vælge økologisk og bruge lokale råvarer. Ikke kun fordi vi skal passe på os selv, men også fordi vi skal passe på vores natur. En gulerod bliver sprøjtet for, at insekterne ikke skal spise den, men hvorfor skulle jeg så? Man skal tænke sig om og have respekt for den verden, vi lever i."

Ninna Bundgaard, kokkelandsholdet og køkkenchef på Gram Slot



Grøntsagerne bestemmer retten "Mad skal passe til anledningen og til årstiden. Jeg er optaget af, hvordan jeg får årstiden ind på tallerkenen, og begynder altid med grøntsagerne. Kødet, hvis det overhovedet skal være der, er tilbehør. Stik modsat den danske tradition, hvor alle retter jo bestemmes af kødet."

Rasmus Kofoed, madartist





KLIMAAFTRYK

Klimaafttryk fra produktion af råvarer til denne opskrift til 4 svarer til 2,9 kg CO₂.



Det skal du bruge til
4 personer

8 hvide asparges (ca. 500 g)
8 grønne asparges (ca. 250 g)
4 kyllingelår (ca. 500 g)
4 fed hvidløg
25 g rapsolie
500 g lyst brød med kerner
3 kviste citrontimian
100 g rygeost
50 g sødmælk
1 citron
Vilde urter for eksempel skovsyre,
røllike, fuglegræs, løgkarse, sødskærm

HVIDE & GRØNNE ASPARGES MED KYLLINGELÅR, VILDE URTER, RYGEOST & STEGT BRØD

Sådan gør du

1. Del kyllingelårene i over- og underlår og bag dem i ovnen ved 150° C i ca. 40 minutter sammen med hvidløg og citrontimian.
2. Tag lårene ud af ovnen og lad dem hvile i ca. 30 minutter og tilbered asparges og øvrige ingredienser imens.
3. Skæl de hvide asparges, drys med salt og grill dem et par minutter på begge sider. Helst på en havegrill, men en tør grillpande kan også bruges.
4. Skær de grønne asparges i strimler med en tyndskræller eller på et rivejern og læg dem i koldt vand på køl, til de krøller.
5. Bræk halvdelen af brødet i mindre stykker, vend i rapsolie og rist det i ovnen ved 150° C i ca. 15 minutter, til det er gyldent.
6. Rør rygeosten med mælk, lidt citronsaft og halvdelen af de vilde urter, som hakkes fint.
7. Læg kyllingelårene på en kold pande med skindsiden nedad. Tænd under panden og steg i ca. 10 minutter til skindet er sprødt. (Skindet bliver mere sprødt, når man starter på en kold pande)
8. Vend kyllingelårene, drys med salt og anret på en tallerken.
9. Tag de grønne aspargesstrimler op af vandet, bland dem med blade af citrontimian, salt og et par dråber rapsolie.
10. Anret de hvide og grønne asparges på kyllingelårene, fordel rygeosten over anretningen og fordel til sidst det ristede brød og resten af urterne over retten.
11. Skær resten af grovbrødet i skiver og servér til.



ØKOLOGISK ANDEBRYST OG SALATER FRA LAMMEFJORDEN

Sådan gør du

1. Start med brøndkarsesaucen ved at blende brøndkarse, sennep og eddike til en fin puré. Hæld olien i lidt ad gangen som til en majonæse. Stil på køl mens du tilbereder resten.
2. Steg andebrystet på en tør pande med skindsiden nedad, til fedtet begynder at smelte og skindet er gyldent. Vend brystet, kom en kvist timian ved, og lad det stege et lille øjeblik.
3. Tag kødet af panden og lad det hvile på en rist med skindsiden op. Drys med salt før servering. Gem lidt af fedtet til andehjerterne.
4. Steg andehjerterne et par minutter på panden i lidt af det overskydende fedt fra brysterne.
5. Skyl salathovederne, skær toppen fra og gem bladene. Skær roden til, så det yderste lag er fjernet samt de små tråde.
6. Steg rødderne fra salathovederne kort tid på en pande og krydr med salt.
7. Skyl de øvrige salatblade og hold dem sprøde i lidt isvand.
8. Skyl karsen og hold også den sprød i isvand.
9. Lav en smøremulsion ved at varme 2 spsk. vand op på en pande og kom 1 kvist timian ved. Tilsæt smørret.
10. Vend salatbladene hurtigt i smøremulsionen, dryp af og krydr med salt.
11. Lun brøndkarsesovsen i en lille gryde. Drys andebrysterne og hjerterne med lidt salt og servér som vist på billedet med den lune sovs, salater og et godt groft brød.

Det skal du bruge til
4 personer

1 stort eller 2 små økologiske andebryster i alt 400 g
2 andehjerter
4 små romaine- eller hjertesalathoveder med rod (125 g)
100 g forskellige salatblade f.eks rucula, radicchio, romaine
1 kvist timian
1 spsk. olie
Smøremulsion af 2 spsk. vand
1 kvist timian
25 g smør
Salt
4 buketter karse
Isvand
Groft brød, 700 g

Brøndkarsesauce

140 g plukket brøndkarseblade
1 tsk. grov sennep (6 g)
20 g vand
30 g balsamisk æbleeddike
45 g neutral olie
Salt og evt. lidt ekstra eddike ved tilsmagning



Respekt for råvarerne "Det allervigtigste er gode lokale råvarer, der er behandlet med respekt hele vejen fra jord til bord. Vores grøntsager til denne ret kommer fra Lammefjorden, og vi tilbereder dem så lidt og skånsomt som muligt."

Souschef Torsten Vildgaard og souschef Søren Westh, NOMA



Råvarer med mere smag "Smag har desværre ikke været kvalitetsparameter i forædlingen af planter. Der har været mest fokus på udbytte, form og farve. Det er brandærgeligt. Der er mere kraft og smag i nogle af de gamle danske sorter, som bruges i økologisk produktion. Jeg vælger lokale økologiske ingredienser."

Per Mandrup, teammanager for kokkelandsholdet og direktør i Måltidskonsulenterne





KLIMAAFTRYK

Klimaaftryk fra produktion af råvarer til denne opskrift til 4 svarer til 1,2 kg CO₂.



MUSLINGEFRIKASSÉ MED GRØNTSAGER

Det skal du bruge til
4 personer

½ l fiskefond
2 kg limfjords muslinger
3 gulerødder (250 g)
3 porrer (200 g)
1 pastinak (150 g)
½ selleri (300 g)
100 g vilde ris
20 g smør
1 spsk. frisk timian plukket
1 tsk. frisk koriander finthakket
1 dl sød dessertvin (sauternes, eller lign.)
Koldpresset rapsolie
Salt og peber

Sådan gør du

1. Skrub muslingerne rene og smid dem væk, der ikke lukker sig.
2. Vask og skær grøntsagerne i strimler som tændstikker. Alle rester gemmes til at dampe muslingerne i.
3. Sæt de vilde ris over i rigeligt vand og kog dem ca. 30 minutter, til de begynder at springe lidt ud.
4. Sæt imens fiskefonden over i en gryde og lad den koge lidt ind sammen med dessertvin, ca. 10 minutter uden låg. Tilsæt urteresterne og kog til de er al dente, ca. 5 minutter.
5. Kom muslingerne i og damp med under låg i ca. 10 minutter. Kassér alle, der ikke åbner sig. Tag skallen af resten og hold dem lune.
6. Skyl krydderurterne og sigt de vilde ris.
7. Kom ris og grøntsager i den indkogte fond. Kog hurtigt op og bland smør i til let cremet konsistens. Smag til med salt og peber. Vend til sidst muslingerne i sammen med lidt timian og koriander.

Anretning

Fordel frikasséen i dybe tallerkener og pynt med krydderurter.



KULMULE

MED KANTARELLER, FRISKE ÆRTER, RISTEDE RUGBRØDS CROUTONER OG RØDBEDER I ÆBLEDDIKE

Sådan gør du

1. Børst kantarellerne fri for jord – vand er en dum ide med mindre de er helt tilsnaskede i jord.
2. Bælg ærterne.
3. Skær rugbrød i små tern eller i tynde skiver og rist dem i ovnen i 5-10 minutter ved 250° C.
4. Kog rødbederne med skræl på i ca. 20 minutter i letsaltet vand til de er møre. Gnid skallen af dem og skær dem i mindre stykker. Vend dem i olie, eddike, salt, peber og halvdelen af dilden, mens de stadigvæk er lune.
5. Kom smør på en god stegepande og steg fisken på skindsiden i 4 minutter og kødsiden i 1 minut. Tag dem af panden og hold dem lune i ovnen (eftervarmen fra rugbrøddet).
6. Steg svampene i samme smør som fiskene, nu tilsat lidt olie. De skal steges ved kraftig varme i 8 minutter.
7. Tilsæt salt, peber og ærter og varm igennem i 30 sek.
8. Vend svampene med hakket persille og server til de stegte fisk med et drys rugbrøds croutoner og rødbederne, der pyntes med resten af dilden.

Det skal du bruge til 4 personer

Fisken

4 kulmulefiletter á ca. 200 g med skind eller filetter af fjæsing
300 g kantareller (evt. selvpluk)
½ kg frilandsærter bælget (ca. 200 g færdige ærter)
200 g rugbrød
½ dl persille (gerne havedyrket)
Groft havsalt/sydesalt og friskkværnet peber
1 tsk. smør
1 tsk. olivenolie

Tilbehør

1 bundt rødbeder (300 g)
1 tsk. olivenolie
1 spsk. æbleeddike (dansk)
4 kviste dild (gerne havedyrket)
Groft havsalt/sydesalt og friskkværnet peber



Fra Læsø's natur "For mig er dette måltid indbegrebet af sommer. I mit sommerhus på Læsø bruger jeg råvarerne fra øen, hvor kantarellerne vokser vildt i skoven. Kombinationen af bitterhed fra svampe, syre fra eddike og sødme fra ærter og rødbeder giver dejlig smag sammen med den milde friske fisk. Sprødt skind og rugbrød giver både ekstra smag og karakter."

Helle Brønnum Carlsen, madanmelder, kogekone og lektor Sommer | 29



Spis efter vejret "Jeg elsker at lave sæsonens mad og spise efter vejret, og hvad der vokser omkring mig dér, hvor jeg er."

Mathias Krog Holt, kok OPUS WPI, Meyers Madhus





KLIMAAFTRYK

Klimaafttryk fra produktion af råvarer til denne opskrift til 4 svarer til 5,0 kg CO₂.



Det skal du bruge til
4 personer

Fisk

4 små skrubber á 300 g rensed hos fiskehandleren
100 g rugmel
4 stilke timian
2 spsk. smør til stegning

Garniture

1 knoldselleri (ca. 500 g)
250 g perlebyg
1 blomkål (ca. 800 g)
50 g hasselnødder
1 lille dansk æble, halveret og skåret i skiver
1 spsk. smør
1 spsk. olie (raps, gerne koldpresset)
50 g groft salt
Peber
50 g sødsøkærm (eller alm. kørvel)

HELSTEGT SKRUBBE MED SALTBAGT SELLERI, PERLEBYG, BLOMKÅL OG HASSELNØDDER

Sådan gør du

1. Skær top og bund af knoldsellerien og skræl den, gnid den i en smule olie og groft salt, pak den ind i et stykke bagepapir og bag det 1 ½ time i ovnen ved 150° C.
2. Sæt perlebyg over i rigeligt vand og kog til de er møre (følg anvisning på posen). Sigt væden fra, når kornet er mørt.
3. Vend skrubberne i rugmel og steg dem i lidt af smørret til de er gyldne på begge sider (ca. 4 minutter på hver side), drys med timian, salt og peber, og læg dem i et ildfast fad.
4. Skær blomkål i små buketter og hak hasselnødder groft. Steg blomkål og hasselnødder i smør til det bliver gyldent, vend perlebyggen i. Smag til med æblecidereddike, salt og peber.
5. Skru ovnen ned til 120° C, når sellerien har bagt 1½ time, og bag fisken i ovnen i 10 minutter. Tag fisk og selleri ud samtidigt.

Servering:

Del sellerien i fire stykker og læg den sammen med skrubben. Hæld blomkål, korn, nødder, skiver af æbler og brunet smør over, drys blade af sødsøkærm over retten.



KOTELETTER

MED DADELSALAT, GULERØDDER, HYTTEOST OG BRUNE RIS

Sådan gør du

1. Skær forsigtigt sværen af stegen, så den kommer af i et helt stykke. Skær sværen i super tynde strimler, læg dem på en bageplade og bag dem sprøde i ovnen ved 200° C i ca. 15 minutter. Læg dem på fedtsugende papir.
2. Sæt brune ris over i kogende vand med 1 tsk. salt. Kog efter anvisningen, ca. 30 minutter.
3. Skræl imens gulerødderne og kog dem i en gryde med saltet vand i ca. 10 minutter, så de stadig er sprøde.
4. Skær dem i grove stykker. Stød allehånde i en morter, kom olivenolie i en gryde og lun den op. Tilsæt allehånde og citronskal.
5. Sautér gulerødderne i den lune olie uden de tager farve. Smag til med citronsaft og salt.
6. Skær dadlerne i kvarte og kom dem i en skål med tynde strimler af glaskål, ingefær og persille.
7. Pisk olivenolie med appelsinsaft og skal og hæld den over dadelsalaten ca. 15 minutter inden servering.
8. Del stegen i 4 lige store koteletter og steg dem på en varm pande ca. 4 minutter på hver side. Drys med salt.
9. Anret koteletten på en tallerken, kom dadelsalat og de sprøde strimler svær over.
10. Servér med de lune gulerødder, hytteost og brune ris.

Det skal du bruge til
4 personer

Koteletter og gulerødder

1 stykke kamsteg på ca. 500 g med svær
Sværen må ikke være ridset
800 g gulerødder
½ tsk. allehånde
2 spsk. god olivenolie
Saft og skal af en citron
100 g hytteost
280 g brune ris
Salt

Dadelsalat

1 dl dadler uden sten
2 glaskål, skrællede og skåret i tynde strimler
10 g ingefær i tynde strimler
2 kviste bredbladet persille, skyllet og plukket
Saft og skræl af ½ appelsin (usprøjtet)
1 spsk. god olivenolie



Mad og menneske "For mig når al slags mad op på et sublimt niveau, når maden på tallerkenen, oplevelsen og den menneskelige relation går op i en højere enhed."

Mette Sía Martinussen, Madeleines Madteater



Rå convenience "Naturen er både spiselig og appetitlig, og vi skal spise mere af den rå. Det er sundt og giver gode smagsoplevelser og nærvær i årstiden. Det er livskvalitet."

Søren Ejlertsen, Årstiderne





KLIMAAFTRYK

Klimaaftryk fra produktion af råvarer til denne opskrift til 4 svarer til 1,0 kg CO₂.



Det skal du bruge til
4 personer

Minestrone

1 bundt porrer (ca. 225 g)
200 g gulerødder
300 g selleri, pastinak og/eller persillerod
300 g kartofler
1 spsk. koldpresset rapsolie
150 g korn f.eks. spelt, kamut, emmer eller hvede
Ca. 2 liter vand
Suppevisk af f.eks. porretop, timian, persillestilke, laurbær og sort peber
300 g frisk grønkål
Havsalt og kværnet sort peber

Grønkålstatar

300 g frisk grønkål
1 rødløg
4 skiver rugbrød

Raps aioli (kan evt. erstattes af færdiglavet aioli, som købes på glas)

1 æggeblomme, pasteuriseret
1 kartoffel, kogt og afkølet
1 fed hvidløg
1 tsk. æbleeddike
2 spsk. koldpresset rapsolie
Havsalt

MINESTRONE OG GRØNKÅLSTATAR

MED AIOLI PÅ RISTET RUGBRØD

Sådan gør du

1. Skur eller skræl grøntsagerne og skær dem i grove tern.
2. Kom lidt olie i en stor gryde, tilsæt grøntsager og sauter et par minutter.
3. Kom kornene i og vend dem med grøntsagerne. Hæld vand ved, kom suppevisken i og lad suppen simre i 20 minutter.
4. Hak grønkålen groft og stil til side. Den skal blot koge med det sidste minut.
5. Hak den grønkål, der skal bruges til tatar, meget meget fint.
6. Hak rødløget fint.
7. Mos den kogte kartoffel til aiolien og rør den med æggeblomme og salt. Kom knust hvidløg og eddike i og tilsæt olie i en meget tynd stråle, mens der piskes. Fortynd med lidt koldt vand og smag til med salt, peber, hvidløg og eddike.
8. Vend grønkålen med aioli og fint hakket rødløg. Smag til igen.
9. Rist rugbrød sprøde i en brødrister, kom en god skefuld grønkålstatar på rugbrødsskiverne, drys med hakket løg.
10. Tilsæt groft hakket grønkål til minestrone, lad den koge ét minut og servér sammen med grønkålstatar på rugbrød.



BORNHOLMERHANE

MED PORRE OG SELLERI

Sådan gør du

1. Sæt hønsefond, timian og hvidløg over i en gryde og kog det ind til det halve – ca. 30 minutter uden låg (Hanen skal vendes i denne sauce lige før servering).
2. Sæt de brune ris over i vand og kog efter anvisning på posen (ca. 30 minutter).
3. Fjern skindet fra hanebrysterne, del dem i to på langs og rul hver af de fire stykker stramt ind i Vita Wrap (til høj varme) og bag dem ved 100° C i 15 minutter.
4. Skrab det værste fedt af skindet og bag det i pres mellem to bageplader med bagepapir ved 160° C i 15 minutter, så det bliver sprødt.
5. Skræl den kvarte knoldselleri og del den i fire stykker og kog dem i saltet vand, ca. 15 minutter.
6. Resten af knoldsellerien skæres i små stykker og koges mør i mælken, ca. 10 minutter.
7. Hæld mælken fra gennem en sigte og blend sellerien med fløde. Tilsæt 20 g smør og smag til med salt og evt. lidt citron.
8. Damp porrerne møre i letsaltet vand, ca. 10 minutter og del dem på langs.
9. Skræl det yderste lag af bladsellerien og skræl stænglerne i lange tynde strimler, der lægges i isvand, så de krøller.
10. Pak hanebrysterne ud og vend dem i indbagte hønsefond. Skær det sprødstegte skind i tynde strimler.
11. Server brysterne med selleripuré og grøntsager og drys med det sprøde skind, purløg og persille. Spis med brune ris.

Det skal du bruge til
4 personer

2 stk. bornholmerhane bryster med
skind á ca. 300 g
1 ¼ knoldselleri
2 stænger bladselleri
130 g brune ris
2 dl sødmælk
1 dl fløde 18 %
1 spsk. smør
2 porrer
½ l hønsefond
1 håndfuld frisk timian
1 fed hvidløg
Isvand
Salt
Peber
Purløg og persille



Mad med bid "Jeg elsker at lave mad. Smagen skal helst være kraftig, og så skal der både være noget blødt og noget sprødt. Der skal være bid i, og så skal man kunne smage, hvad det er."

Mikkel Marschall, kokkelandsholdet (juniorer)
og kok på Søllerød Kro



Boost til gamle danske råvarer "Engang kunne det næsten ikke blive eksotisk nok, men nu har gode danske råvarer som kål og kvæder fået en renæssance. Det er dejligt, det smager godt, og så er det godt for klimaet. Det gælder også den friske fisk, som er fra havnen i Gilleleje. Nogle af mine retter er inspireret af udstillingerne fra fortiden her på Nationalmuseet."

Jesper Møller, Restaurant Julian, Nationalmuseet





KLIMAAFTRYK

Klimaaftryk fra produktion af råvarer til denne opskrift til 4 svarer til 3,4 kg CO₂.



Det skal du bruge til
4 personer

800 g torskefilet
4 flade strandsten (evt. en stenplade til ovnen)
1 kg økologisk vintergrønkål
1 rødløg
1 dansk pære
3 danske æbler
2 kvæder
100 g sukker
3 dl vand
1 tsk. æbleeddike
20 g grannåle
6 spsk. koldpresset rapsolie
5 spsk. grov sennep
2 spsk. dansk efterårshonning
Salt og peber
Evt. tørrede og friske økologiske urter til pynt

VINTERTORSK

MED SALAT AF GRØNKÅL OG KVÆDEKOMPOT

Sådan gør du

1. Sæt sukker og vand over i en tykbundet gryde og lad det reducere til det næsten er karamel.
2. Tilsæt kvæderne i små tern og lad simre til de er gyldne og næsten møre.
3. Tilsæt de 2 skrællede æbler skåret i tern.
4. Kog det hele under låg til det har konsistens af en kompot (grov mos).
5. Smag kompotten til med æbleeddike og finthakkede grannåle.
6. Skyl grønkålen og lad den dryppe af i et dørslag og pluk den i små mundrette stykker.
7. Hak rødløget fint og snit det sidste æble og pæren i tynde skiver til en dressing.
8. Bland sennep, honning og rødløg og smag til med salt og peber.
9. Vend dressingen, æble- og pæreskiverne i grønkålen.
10. Rens torskefileterne for eventuelle ben og blodrester og skær fileterne ud i 4 flotte stykker og læg et stykke fisk på hver sten.
11. Krydder med salt og peber og lidt rapsolie.
12. Bag torsken på stenene i ca. 10 minutter ved 120° C i en forvarmet ovn.

Servering:

Server torsken med grønkålssalat og kvædekompot. Anret så du selv synes retten ser tiltalende ud. Pynt med resten af rapsolien og evt. tørrede og friske danske urter.



STEGT SKINKEMIGNON

MED SALAT AF RØDKÅL, ÆBLER, NØDDER OG GROV PURÉ AF KOGTE FLÆKÆRTER RØRT MED SKYR OG FRISK TIMIAN

Sådan gør du

Dagen før

Drys 1½ tsk. salt på stegen og læg den tildækket i køleskabet.

På dagen

1. Snit rødkålen fint.
2. Lav vinaigrette-dressing ved at piske sennep, honning, citronsaft og salt sammen i en skål. Pisk olien i lidt efter lidt.
3. Hæld straks vinaigretten over rødkålen, så den kan stå og trække og mørne.
4. Kog flækærterne helt møre i letsaltet vand (ca. 25 minutter).
5. Bind evt. kødet op med snor for at holde på formen.
6. Brun kødet omhyggeligt i smør på panden, og bag det færdigt i ovnen ved 120° C indtil en kerntemperatur på 60-62° C.
7. Tag kødet ud ad ovnen og lad det hvile i 10 minutter.
8. Mens kødet hviler, blendes flækærterne groft og røres med skyr.
9. Smag ærtepureen til med æbleeddike, salt og peber, og vend frisk timian i.
10. Vend de snittede æbler og nødderne i salaten, drys kødet med fintsnittet løg, citronskal og timiankviste, og server det hele sammen med groft rugbrød.

Det skal du bruge til 4 personer

1 skinkemignon – lårtungen fra en gris (400-500 g)

1½ tsk. salt

20 g smør til stegning

1 skalotteløg, finthakket

Revet skal af en citron

250 g flækærter

1 dl skyr (fedtfattig islandsk yoghurt – fås bl.a. i Brugsen)

Lidt æbleeddike

En håndfuld frisk timian

350 g fintsnittet rødkål

2 æbler i tern eller skiver – med skræl, uden kernehus (ca. 200 g)

60 g ristede hasselnødder, let knuste

1 spsk. grov sennep

1 tsk. honning

Revet skal af en citron (usprøjtet, f.eks. økologisk)

1/4 tsk. salt

½ dl koldpresset rapsolie

4 skiver groft rugbrød



Eddike, salt og peber "Lav mad for pokker – vi taber i disse år den basale kogekunst på gulvet, fordi forældre ikke længere lærer børn at lave mad. Det behøver ikke være indviklet eller fantastisk, det bør bare være noget, man laver selv af uforarbejdede råvarer. Og husk at smage maden til – der er som regel større gevinst for madglæden i salt, peber og eddike end der er i særlige eller dyre råvarer."

Bo Frederiksen, køkkenchef, Meyers Madhus







FØDEVARERNE'S KLIMAAFTRYK

Når der produceres mad, udledes der drivhusgasser. Udledningen af drivhusgasser ved produktion af en fødevarer kalder vi fødevarers klimaafttryk.

Der er stor forskel på de forskellige fødevarers klimaafttryk. Blandt landbrugsvarerne er det kød, smør og ost, der har de største klimaafttryk, mens frilandsgrøntsager, kartofler, mel, gryn og brød har de mindste klimaafttryk. Blandt fisk og skaldyr er det hummer, der har størst klimaafttryk og sild og muslinger, der har de laveste.

I "Klima på bordet" finder du 12 forskellige klimavenlige og ernæringsrigtige opskrifter. Fælles for opskrifterne er, at de alle har et lavere klimaafttryk end danskernes sædvanlige favoritter.

Læs mere om fødevarer og klima på www.fvm.dk/klima hvorfra du også kan hente bogens opskrifter.
Se også opskrifter på www.altomkost.dk.



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri

Slotsholmsgade 12
1216 København K
Tlf. 33 92 33 01
fvm@fvm.dk
www.fvm.dk

lækre klimaretter fra danske kokke



Dennis Juhl Jensen

Ninna Bundgaard

Torsten Vilsgaard

Søren Westh

Rasmus Kofoed

Per Mandrup

Helle Brønnum Carlsen

Søren Ejlersen

Mathias Krog Holt

Mette Sia Martinussen

Mikkel Marschall

Jesper Møller

Bo Frederiksen