Laga lunch med bröd!

Inspiration till goda och klimatsmarta måltider i skola och förskola

Bröd är en superbra ingrediens till många måltider, inte bara som tillbehör utan också att laga mat med. Bröd finns ofta tillgängligt i de flesta kök, antingen i frysen eller framtaget för frukost eller mellis. Har det legat framme och blivit lite torrt är det dessutom utmärkt, och hållbart, att laga mat med.

Med den här broschyren vill vi inspirera till att prova nya recept, där det klimatsmarta brödet lägger grunden till en god och hållbar måltid. Vi har därför tagit hjälp av välkända kocken Ulrika Brydling som dels berättar om den egna verksamheten men också bjuder på några recept. Vi har också intervjuat Jonathan Nyberg som är kock på Storsjöskolan i Holmsund i Västerbotten om hur de jobbar med mat och hållbarhetstänk i skolköket.

Den här tunnbrödsrullen har samma innehåll som receptet på Pulled Pease Pita.

Hej Ulrika Brydling!

Ulrika Brydling är kock, kokboksförfattare och föreläsare, och håller ofta kurser om hållbara måltider för bl a skolkökspersonal, kockar och studenter. Ulrika har haft flera restauranger, tävlat i Årets Kock och Matlagnings-OS och tränat Juniorkocklandslaget. Idag driver hon Bro Park Krog utanför Stockholm med syster Carina Brydling, och är dessutom engagerad som juryordförande i tävlingar som Årets Ekokock och Årets Kockelev. Dessutom är hon ambassadör för Eldrimner och Framtidens Frukt och ledamot i Ekologiska Lantbrukarna och Äkta Vara.

Du håller ju utbildningar för kockar inom skola och förskola, vad är det du lär ut?
– Att ställa om till att jobba med mer ekologiska råvaror inom samma ekonomi. Det är även kurser i att laga mer vegetariskt, utematlagning samt teoretiska kurser om klimat och hållbarhet.

Har du några tips hur man som kock inom t ex skolan kan inspireras till ännu bättre, roligare och dessutom mer hållbar matlagning?
– Genom kunskap om att vi bara har en planet, och att vi alla samsas om den, så blir valet av att vilja laga mer mat från grunden av bättre producerade råvaror självklart. Med härliga råvaror runt sig är det roligare att laga mat och mer inspirerande att få sina gäster medvetna om vad de äter. Maten i fokus ger glädje.

Hur viktigt är det att göra klimatsmarta val? Har du några konkreta tips?
– Alla val är superviktiga och det är bara vi gemensamt som kan göra medvetna val men här är några områden som är extra viktiga:

- Jobba med råvaror i säsong
- Minska på matsvinnet
- Minska på köttet och bara välja bra producerat kött
- Använda mer ekologiskt producerade råvaror
- Utbilda både kollegor och gäster

Hur jobbar ni själva med hållbara, klimatsmarta råvaror på Bro Park Krog?
– Väldigt likt punkterna ovan även om vi idag inte är 100% KRAV-märkta. Framför allt behöver vi utbilda våra gäster som har en varierad kunskap i att bra producerade råvaror kostar lite mer men också smakar godare och dessutom gör gott för vår planet. Man behöver inte ha tillgång till allt hela tiden utan kan även få längta efter råvaror tills de är som bäst och godast. Hos oss lagas maten på råvaror som är i säsong med fokus på mycket grönsaker och där köttet väljs med omsorg och är mer ett tillbehör. Råvaror är helst ekologiska svenska, ekologiska producerade i annat land eller producerade i Sverige.

Bröd är ju en klimatsmart råvara som dessutom funkar riktigt bra att laga mat med. Har du några tips utöver de rätter vi lagat tillsammans idag?
–Bröd är en utmärkt bra råvara att laga mat på och utöver de recept som finns med här så har man ofta kvar bröd som går att återanvända. Det går att göra t ex skorpmjöl, göra brödkrutonger, brödsoppa, även fruktbrödpuddingar till mellis, stekta bröd i äggstanningar fyllda med tex pesto och ost eller andra grönsaker eller med frukt och kanel. Brödsallad kan göras både salt eller med frukt och kryddor. Bröd är verkligen en råvara som är användbar och som aldrig behöver slängas utan kan användas även efter det blivit lite torrt.

Tacovikare med chunky salsa

10 portioner (2 taco per person)

Vi valde att göra två olika sorters salsa, en tunnare och kryddigare som serveras kall och en lite tjockare med bönor och som vi serverar varm. Välj den ena eller gör båda!

20 Polarbröd Korvbrödsvikare
300 g isbergsallad eller kål, strimlad
500 g majs
300 g hackad tomat
300 g hackad gurka
200 g gräddfil
Färska örter

Tacofärs
1 kg hönsfärs
2 tsk malen spiskummin
1-2 tsk malen paprika
1-2 tsk salt
Ev lite vatten eller hönsbuljong
Olja

Salsa 1
300 g finhackade tomater
100 g fint hackad lök
Tabasco/finhackad chili efter smak
1 msk ättika
2 msk socker
2 msk vatten
1 finrivet skal av lime
salt och peppar

Salsa 2
300 g krossade tomater
100 g gul lök
0,5 g oregano
0,5 g timjan
0,5 g spiskummin
0,5 g paprikapulver
200 g kokta svarta bönor
1 msk olja
Salt

Gör så här
Börja med salsa 1. Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar. Mixa ev slät som ketchup om du vill slippa t ex lökbitar. Fortsätt med salsa 2. Fräs tomater, lök och kryddor i lite olja. Låt småputtra ca 20 minuter.

Smaksätt med salt och tillsätt bönor. Koka upp så allt är varmt. Gör slutligen i ordning tacofärsen. Fräs färsen och fördela ordentligt med t ex en visp.
Blanda i kryddor och ev vatten eller buljong om du vill ha den lite lösare. Låt småputta några minuter.

Fyll bröden med sallad, tacofärs och alla tillbehör. Toppa med salsa.

Tips! Se även recept på helt vegetarisk rödbetstaco senare i broschyren.

Polarbröd Korvbrödsvikare (art. nr. 214).

Korvwrap med mos

10 portioner/rullar

10 Polarbröd Surdegstunnbröd

Picklad lök
1 dl ättika
2 dl socker
3 dl vatten
2 rödlök

Potatis- och ärtstomp
600 g potatis
100 g gröna ärtor
Ev mjölk och smör

Tillbehör
Sallad
10 kycklingkorvar (eller annan god korv)
Curry gurkmajo (hackad smörgåsgurka blandat med majonnäs och curry)
Senap och ketchup

Gör så här
Börja med att pickla löken så får den stå och vila medan det andra förbereds. Blanda ättika, socker och vatten till sockret löst sig. Skiva rödlöken tunt och lägg i lagen. Låt helst stå någon timme innan servering. Dela potatisen i mindre bitar och koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Vänd i ärtor och häll av nästan allt vatten. Stompa och tillsätt ev mjölk och smör. Smaksätt med salt. Stek eller grilla korven och rulla in i bröden med picklad lök, sallad, curry gurkmajo, ketchup och senap.

22% av rek. daglig klimatbudget
0,59 kg CO_2e/portion

Polarbröd Surdegstunnbröd (art. nr. 218).

Polarbröd Polarpärlan Fullkorn (art. nr. 186).

8% av rek. daglig klimatbudget
0,21 kg CO_2e/portion

Mini Polarpizzor

10 portioner (2 pizzor/person)

20 Polarbröd Fullkornskaka
200 g morot
200 g palsternacka
100 g creme fraiche
5-10 g pressad vitlök (1-2 vitlöksklyftor)
100 g hyvlad blomkål
500 g riven ost
50 g färsk bladspenat

Dressing:
Olja
Vinäger
Timjan
Salt och svartpeppar

Gör så här:
Skär morot och palsternacka i mindre bitar. Lägg på bleck och ringla över lite olja och salta. Rosta i 200 gradig ugn ca 10 minuter. Gör en dressing av vinäger, olja, timjan och lite salt och peppar. Blanda creme fraiche och vitlök. Smaksätt med salt. Lägg ut bröden på plåt med bakplåtspapper och bred på vitlökskrämen, strö över ost, lägg på rotfrukter och hyvlad blomkål. Baka i 225-gradig ugn ca 8-10 minuter. Vänd spenaten i dressingen och toppa pizzorna med spenat.

Polarbröd Vetekaka (art. nr. 133).

15%
av rek. daglig klimatbudget

0,40
kg CO_2e/portion

One pan veggie

10 portioner

ca 500 g Polarbröd Vetekaka
100 g lök
200 g majs
400 g färska tomater alt hela burktomater
500 g grönkål
10 g hackad röd chili
5 g vitlök (ca 1 klyfta)
Olivolja
Salt och peppar
5 g spiskummin
5 dl mjölk
400 g ägg (ca 8 st)
400 g riven ost

Gör så här
Skär löken i tunna klyftor. Skölj majsen, tärna tomater och hacka grönkål. Finhacka chili och vitlök. Värm upp lite olivolja i en stekpanna och fräs allt under omrörning ca 2 minuter. Salta, peppra och strö på spiskummin. Blanda samman och låt svalna lite. Värm ugnen till 200 grader och smörj en form. Blanda mjölk, ägg och ost. Skär brödet i tärningar. Blanda grönkålsröra, äggsmet och brödtärningar, häll i formen och ställ i ugnen. Baka ca 30-40 minuter tills den stannat i mitten. Toppa gärna med lite majs, hackad grönkål och tärnad tomat. Servera med sallad och gärna en god sås, t ex creme fraiche smaksatt med spiskummin.

Pulled Pease Pita

10 portioner (2 fyllda halvor per person)

10 Polarbröd Pitabröd oval
1200 g Pulled pease

Grönärtsröra
600 g frysta tinade gröna ärtor
100 g pumpafrö
1 vitlöksklyfta
1 citron, finrivet skal ev saft

Vitkålssallad
500 g vitkålshuvud
1 msk ättika 12%
2 msk socker
3 msk vatten
25 g bladspenat
4 msk olivolja
1 krm malen spiskummin
½ tsk salt

Gör så här
Mixa alla ingredienser till grönärtsröran till bra konsistens. Gör sedan vitkålssalladen. Blanda ättika, socker och vatten. Finstrimla kålen och blanda med lagen. Vänd i bladen. Tillaga pulled pease enligt paketet. Dela på pitabröden. Fyll bröden med pulled pease, sallad och kålsallad.

13%
av rek. daglig klimatbudget

0,37
kg CO_2e/portion

Polarbröd Pitabröd oval (art.nr 175).

Polarbröd Mjukt tunnbröd (art.nr 142).

Laxlasagne

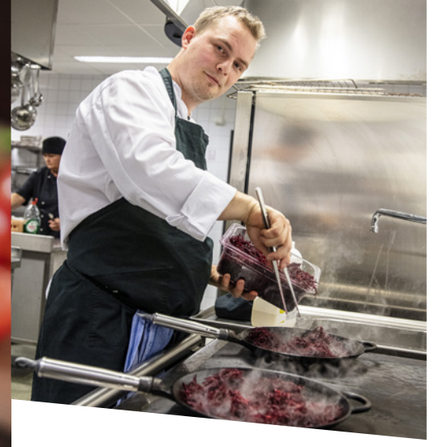
10 portioner

6-8 Polarbröd Mjukt tunnbröd
500 g skivad gravad/rökt/färsk lax
12 hela cocktailtomater alt. 200 g skivad tomat
100 g skivad purjolök
20 g skivad vitlök (ca 4 klyftor)
100 g babyspenat
300 g riven lagrad ost
Rumsvarmt smör
Dill

Bechamelsås
50 g smör
40 g mjöl
1 l mjölk
1 msk äppelcidervinäger
1 tsk lätt stötta dillfrön
Salt och peppar

Gör så här
Börja med bechamelsåsen. Smält smör i en kastrull och tillsätt mjölet.
Häll på mjölken, vinäger och lägg i dillfröna, låt allt koka upp under omrörning tills såsen tjocknar.
Smaksätt med salt och peppar.
Sätt ugnen på ca 200 grader
Häll lite bechamelsås i botten på en smord form. Lägg på tunnbröd, varva övriga ingredienser med tunnbröd, ost och sås. Avsluta med att strö ost på toppen. Grädda lasagnen i ca 20 minuter. Garnera med dill.

Servera med en god sallad.



Hej Jonathan Nyberg!

Jonathan Nyberg är kock på Storsjöskolan i Holmsund sedan 3 år. Holmsund är en del av Umeå Kommun och skolköket styrs till stor del av mål som satts av Måltidsservice i kommunen men det finns också möjligheter att påverka mycket, t ex när det handlar om matsvinn och val av råvaror och maträtter.

Hur jobbar Storsjöskolan med hållbara och klimatsmarta råvaror/matlagning?
– Måltidsservice i Umeå Kommun har satt upp ett mål där vi ska hålla oss över en angiven procent i inköp av ekologiska och närproducerade livsmedel. Utöver detta så försöker vi på Storsjöskolan göra massor, t ex att förvandla gårdagens gryta till en pasta dagen därpå. Vi kokar buljong på grönsaks- och rotsaksskal till dagens soppa. Brödet som är över blir krutonger. Överbliven grönsakspresspp blir till grönsaksbiffar. Det gäller att försöka vara kreativ i vårt arbete!

Hur viktigt är det för skolor att tänka klimatsmart?
– Det är enormt viktigt eftersom att vi redan i tidig ålder har möjlighet att så frön och inspirera till det som inte bara är näringsriktig mat utan även klimatsmart. Det märks redan nu en stor skillnad i elevernas medvetenhet.

Hur engagerar ni skolbarnen i frågorna kring hållbarhet och svinn t ex?
–Vi hade t ex en temadag här i våras då en hållbarhetscoach gästspelade på uppdrag av nätverket Hållbara restauranger som vi är med i. Vi serverade helvegansk mat och visade på skärmar hur pass mycket det gynnade planeten att vi åt det vi åt den dagen, jämfört med om vi hade serverat t ex spagetti och köttfärssås. Jag deltar så ofta jag kan på elevråd där matsvinn brukar vara en av punkterna för att öka medvetenhet, och inte minst samspelet, för att på så vis kunna rädda världen tillsammans.

Varifrån får ni kockar inom skola och förskola inspiration till nya rätter?
– Från årstiden, kollegor och den där kvällen med vänner och god mat. Och från människor av annan nationalitet, t ex när vi hade Mohamed hos oss som gjorde grymma falafels, tabbouleh och yoghurtsåser. Inspirationen är sällan ett bekymmer. Det är snarare pusslet att få det att passa in i den snäva ramen för verksamheten så där gäller det att vara kreativ på ett annat sätt.

Jonathan har komponerat ett eget recept på vegetarisk tacofärs som uppskattas mycket av både barn och vuxna, dessutom bjuder han på en vegansk örtaioli som passar väldigt bra till.

Jonathans vegetariska tacofärs
1 kg rödbetor, råa
Tacokrydda
Rapsolja
Ca 200 g rostade kikärter
Citronette (olivolja, färskpressad citron och salt)
Persilja

Mixa de rostade kikärterna grovt. Finriv rödbetorna. Fräs i rapsolja och tillsätt tacokrydda efter smak.När rödbetsfräset är mjukt och härligt så tillsätt det mesta av kikärterna och smaka av med citronette.
Dekoreras med en god olivolja, strimlad persilja och resten av de krossade kikärterna. Servera med tacos och de tillbehör som önskas.

Jonathans veganska örtaioli
75 ml kikärtspad
2 msk vitvinsvinäger
1 msk dijonsenap
5 dl örtolja
2-4 vitlöksklyftor efter storlek och smak
Salt, peppar och pressad citron efter smak

Mixa örter som du tycker om med rapsolja till en härligt grön olja. Gärna överblivna, trötta örter som du kanske hade slängt normalt. Vispa upp kikärtsspad med vitvinsvinäger, dijon och finriven vitlök (börja med hälften). Vispa/mixa i örtoljan, lite långsammare från början. Smaka upp med salt, peppar, citron och eventuellt mer vitlök.

POLARBRÖD – GÖR VÄRLDEN LITE GODARE

Vi fryser brödet så fort det kommer rykande ur ugnen. Tack vare denna naturliga konserveringsmetod så behöver vi inte använda konserveringsmedel. Brödet behålls färskt, gott och med alla näringsämnen bibehållna. Att tina brödet tar bara några minuter och minimerar svinnet. Använd bara så mycket som du behöver och ta fram efter behov.

Vårt mål är att våra påsar ska vara helt hållbara. Och vi är på god väg! Idag är alla våra brödpåsar nästan helt gjorda på förnybara råvaror vilket minskar utsläppen från fossil råvara.

Vi vill göra världen lite godare. Det vill säga baka riktigt gott bröd utan att belasta klimatet. Därför har vi byggt fyra egna vindkraftverk som producerar minst lika mycket förnybar el som elen vi bakar med.

Vi använder endast råvaror från växtriket. Vi bakar på 100 % svensk rapsolja och brödet är helt mjölkfritt. Vi har strikta regler för allergener och på bagerierna förekommer t ex inte soja, sesam eller nötter. I ingrediensförteckningen finns den allergeninformation du behöver.

Vi vill att allt vårt bröd ska transporteras på ett hållbart sätt. Därför går de flesta transporterna med tåg. Helt enkelt för att det är det mest hållbara alternativet. De kortare sträckorna fram till din matbutik, kör våra brödbilar på biodrivmedel. Men bara fram till den dag då de kan köra på el istället.

SÄLJPARTNER
HÄLL & CO
Tel: 08-672 07 50

POLARBRÖD