

Resursbevarande mathållning



Med hälsa och ekologi i fokus: veganska menyer
för sju årstider

Elsa Laurell, nutritionist & dietist

Bearbetning och foto: Yohanna Amselem och Emilia Rekestad

Genomfört med hjälp av stipendium från Ekthagastiftelsen

Innehåll

Recept för vintern	3
Recept för våren	8
Recept för försommaren	14
Recept för högsommar	20
Recept för sensommaren	25
Recept för hösten	30
Recept för senhösten	35



Recept för Vintern

Vinter: Frukost

Grahamsgröt med äpple och hjortron

Gröt:

1 dl grahamsmjöl (65g)

3 dl vatten

1 dl hjortronmjöla/frysta hjortron (50g)

½ rivet äpple (60g)

2 dl havremjölke (200ml)

Vispa mjölet så att det löser sig i vattnet. Vispa sedan emedan du kokar upp gröten och låt koka under omrörning i ca 10 minuter. Riv äpplet.

Ärtpålägg:

Drygt 2/3 dl gröna kokta ärtor (15g torra)

1 tsk rapsolja (4g)

Ca 1 ½ dl alfalfa groddar

Serveras på: 1 bit knäckebröd (12g)

1 tsk linfröolja (4g)

Mixa de kokta ärtorna med rapsolja och bred det på brödet toppat med alfalfa groddar.

Servera gröten med hjortron och havremjölke. Det rivna äpplet kan antingen avnjutas med gröten eller som pålägg.



Vinter: lunch

Kålpudding med svampsås och lingon

Kålpudding:

2 ½ dl strimlad vitkål (70g)
1 ¼ dl kokta bruna bönor (40 g torra)
½ liten lök
2/3 dl korngryn, torra (20 g)
Drygt 2 dl vatten
2 tsk rapsolja (8g)
Drygt ½ msk skorpmjöl (5g)
2 tsk hackade enbär
1 tsk hackade fänkålsfrön
½ krm jodsalt (½ g)

Koka korngrynen i vattnet ca 15 minuter och låt dem sedan stå på eftervärme. Ställ ugnen på 175 grader.

Fräs lök i en tredjedel av oljan.

När löken mjuknar, tillsätt vitkålen, enbären samt ett par matskedar vatten. Blanchera tills att kålen mjuknar.

Krossa, mosa eller finfördela bönorna i exempelvis en matberedare. Blanda dem därefter med korngryn, fänkål, salt och en tredjedel av oljan.

Smörj en en-portionersform med resten av fett, och lägg i hälften av vitkålsblandningen.

Lägg sedan på korngryn- och bönblandningen och därefter resten av vitkålen. Tillsätt en matsked vatten i formen.

Toppa med skorpmjölet.

Grädda i ugnen i ca 35 minuter.



Svampsås:

10 gram (ca ¾ dl) torkade trattkantareller eller ca 1 dl blötlagda..
1 dl havremjölke (100ml)
½ msk vetemjöl (5g)
½ dl havregrädde (50 ml)
½ krm jodsalt (½ g)

Blötlägg svampen i ca 10 minuter. Koka den sedan i blötlägningsvattnet ett par minuter.

Blanda under tiden ut vetemjölet i den kalla havregrädden, så att inga mjölkklumpar finns kvar. Tillsätt blandningen, under omrörning, till svampen. När det kokar, häll i havremjölken och saltet och rör om tills såsen reder sig.

Potatis:

3 medelstora kokta potatisar (150g)

Rårörda lingon:

Drygt 1 msk lingon

1 tsk honung (6g)

Rör samman honung och lingon.

Råkostfat:

1 finriven morot (100g)

1/3 finriven palsternacka (30 g)

Ca 1 1/2 dl alfalfagroddar (20 g)

50g syrade gröna bönor

2/3 dl strimlad purjolök (20g)

1 tsk rapsolja (4g)

Lägg upp de olika ingredienserna på ett fat. Ringla gärna över rapsoljan. Servera med kälpudding, svampsås, potatis och lingon.

Vinter: Mellanmål

Plommon med nötter och ärtröra

5 torkade plommon (30g)

1 dl vatten

2 msk havregrädd (30g)

Ca 14 hasselnötter (12g)

2 fullkornsskorpor (30g)

Ärtpålägg:

Drygt 1/2 dl kokta gula ärtor
(15g torra)

1 tsk rapsolja (4g)

1/2 krm spansk körvel, torkad.

Lägg plommonen i blöt över natten eller i minst 2 timmar.

Vispa gärna ihop havregrädden med 1/2 dl av i blötläggningvattnet, innan den serveras med plommonen och strö över grovt hackade hasselnötter.

Mixa de kokta ärtorna med rapsoljan och spansk körvel. Tillsätt lite vatten om röran blir för torr.



Vinter: Middag:

Rödbetsoppa med pepparrotsgrädde

Soppa:

Ca 1 dl rivna rödbetor (50g)
Ca 1 dl rivna morot (50g)
2/3 dl vitkål eller surkål, finhackad (30g)
1/2 liten gul lök, finhackad (20g)
2 dl vatten
3 tsk torkad persilja
1 krm jodsalt (1g)
1-2 tsk kummin
1 tsk rapsolja (4g)

Pepparrotsgrädde:

1/2 dl havregrädde
1/3 dl finriven pepparrot

Riv och finhacka alla rotsaker och grönsaker och koka upp tillsammans med kryddorna och oljan i en kastrull. Låt puttra under lock i 10 minuter och så var det klart! Du kan välja mellan att använda vitkål eller surkål eller en kombination av dem båda. Använder du vitkål kan du även krydda soppan med spadet från surkål, vilket främjar matsmältningen. Mixa havregrädde med finriven pepparrot och avnjut den i soppan.



Bönpålägg:

1 1/4 dl kokta bondböner (40g torkade)
Ca 2 tsk rapsolja (8g)

Serveras på: 2 skivor mjukt rågbröd (60g)

1 skiva knäckebröd (24g)

Toppas med:

5g krasse (5g)
Ca 1 1/2 dl alfalfagroddar (20g)
5 skivor mjölk-syrad gurka (50g)

Koka bondbönorna, håll av vattnet. Mixa bönorna med 1 tsk rapsolja och lite vatten om så behövs, med stavmixer eller matberedare. Servera på bröd toppat med närande grönt.

Recept för våren

Vår: Frukost

Grahamsgröt med frön, groddar, frukt och bär

Gröt:

1 dl grahamsmjöl (65g)
3 dl vatten
1 msk linfrö (10g)
2 dl havremjök (200ml)

Serveras med:

5-6 katrinplommon (30g)
1 dl hjortronmylta eller havtornsmos (50g)

Separat: 1 tsk linfröolja (4g)



Vispa mjölet så att det löser sig i vattnet. Vispa sedan emedan du kokar upp gröten och låt koka under omrörning i ca 10 minuter, då du samtidigt rör in 1 matsked linfrö.

Servera med havremjök, katrinplommon och hjortronmylta/havtornsmos. Linfröoljan serveras separat som en hutt!

Bönpålägg med timjan:

½ dl kokta bruna bönor (15g torra)
1 tsk rapsolja (4g)
½ tsk torkad timjan
Ca 1 ½ dl alfalfagroddar (20g)

Serveras på: 1 bit knäckebröd (12 g)

Mixa eller mosa de bruna bönorna med olja och en halv tesked torkad timjan. Tillsätt lite vatten om röran blir för torr. Servera på knäckebröd toppat med närande alfalfagroddar!

Lunch: Vår

Rotsaksbiffar med svampsås och råkosttallrik

Rotsaksbiffar:

Knappt 1 dl finriven morot (35g)
Knappt 1 dl finriven palsternacka (30g)
1 dl finriven rotselleri (42g)
2 dl torkade bondbönor (65g och ca 162 g kokta)
3 tsk potatismjöl (12g)
1 krm jodsalt (1g)
1 tsk mejram
1 krm malen koriander
½ tsk hel kummin
2 tsk rapsolja (8g)



Mosa bönorna. Riv morot, palsternacka och rotselleri fint och lägg tillsammans med bönmoset. Tillsätt potatismjöl, jodsalt och kryddorna förutom ca hälften av kumminet. Blanda samman till en hållfast smet. Smaka av och forma därefter biffar i önskad storlek. Vänd biffarna i resten av kumminet och stek därefter i rapsolja på låg temperatur.



Svampsås:

Ca ¾ dl torkad blandsvamp(10g)
eller ca 1 dl blötlagd.
½ liten gul lök (20g)
1 dl havremjölke (100ml)
½ msk vetemjöl (5g)
½ g jodsalt(½ g)
2 msk havregrädde (30g)

Blötlägg svampen i ca 10 minuter. Finhacka löken och blanchera lätt i ½ dl vatten. (använd gärna svampens blötlägningsvatten). Tillsätt den blötlagda svampen. Lått puttra under omrörning i ett par minuter. Blanda under tiden ut vetemjölet i den kalla havregrädden, så att inga mjölkklumpar finns. Tillsätt blandningen, under omrörning, till svampen. När det kokar, håll i havremjölken och salt och rör om tills såsen reder sig.

Serveras med:

175g kokta korngryn, 2dl torra (60g)

Råkostfat:

Ca 1 ½ dl alfalfagroddar (20g)

Ca 2dl ruccolasallad eller gullviveblad (10g)

5g krasse

20 g tunt skivad rättika

½ finriven rödbeta eller 50g mjölksyrad sådan (50g)

1 tsk rapsolja (4g)

½ tsk rosmarin

Låt rosmarinen dra i oljan en stund. Lägg upp de olika ingredienserna sida vid sida på ett fat och ringla sedan rapsoljan över salladstallriken.

vår: Mellanmål

Nyponsoppa med äpple

Soppa:

¾ dl torkade nyponskal (30g)

Ca 6 torkade äppelringar eller ca ¾ dl hackade (20g)

2dl vatten (blötläggning)

Drygt 1/2 dl koncentrerad äppeljuice (50ml)

Serveras med:

2 msk havregrädde (30ml)

2 fullkornsskorpor (30g)

Finhacka äppelringarna och lägg dessa i blöt tillsammans med nyponskalen under ca 1 timme. Koka därefter blandningen i blötläggningvattnet tills att nyponen och äppelbitarna är mjuka. Mixa den sedan slät, och tillsätt äppeljuicen. Tillsätt eventuellt mer vatten om nyponsoppan känns för koncentrerad.

Servera med havregrädde och skorpor.



vår: Middag

Nässel- och jordärtskockessoppa

Ca 6dl färska nässlor (utan stjälkar) (30g)
2 små jordärtskockor (50g)
3/4 dl kokta korngryn (60g)
1dl havremjölke (100ml)
1dl havregrädde (50ml)
1 krm jodsalt (1g)
1/3 dl färsk hackad gräslök (5g)

Borsta rent jordärtskockorna och skär dem i små bitar. Strimla nässlorna och finhacka hälften av gräslöken. Lägg nässlor, gräslök och jordärtskockor i en kastrull tillsammans med korngrynen. Tillsätt havremjölke och ca 1 dl vatten och låt koka tills att jordärtskockorna är mjuka. Mixa soppan och smaka av med jodsalt och havregrädde. Toppa med lite gräslök.



Råkostfat:

5 g krasse eller rädisgroddar (5g)
Ca 6 st. torkade osaltade tomater (30g)
100 g surkål (100g)
1 tsk rapsolja (4g)
1/2 tsk timjan

Tillsätt en nypa timjan till oljan. Strimla och blötlägg tomaterna i lite vatten ca en halvtimme före servering. Häll sedan av vattnet och lägg upp dem på en tallrik med de andra ingredienserna. Ringla oljan över råkosten.

Bröd med ört- och vitlökskryddad bönröra:

2/3 dl kokta gula ärtor (20g torra)
Knappt 1 dl kokta bondbönor (20g torra)
1/2 krm jodsalt (1/2 g)
1 1/2 tsk rapsolja (6g)
1/2 tsk torkad persilja
1/3 klyfta pressad vitlök

Serveras på: 2 skivor rågbröd (60g)
1 skiva knäckebröd (24g)

Koka bönorna och ärtorna var för sig och håll sedan av vattnet. Mixa dem tillsammans med oljan och eventuellt lite vatten (beroende på hur löskokta de är) till en röra. Smaka av med persilja, vitlök och jodsalt. Servera med bröd till soppan och råkosten.

Recept för Försommaren

Försommar: Frukost

Sommargröt med jordgubbar

Gröt:

8-10 nyskördade jordgubbar
(100g)
1 dl grahamsmjöl (65g)
3 ½ dl vatten
1 msk linfrö (10g)
3-4 st. hackade torkade
äppelringar (10g)
2 msk vetegroddar (10g)
2 dl havremjolk (200ml)

Bönpålägg:

Ca ½ dl kokta bruna bönor (15
g torra)
1-2 blad färsk mynta
Ca 1 dl alfalfagroddar (20g)

Servera på:

1 skiva knäckebröd (12g)

Separat: 1 tsk linfröolja (4g)



Vispa ut mjölet och 2/3 av vetegroddarna så att det löser sig i vattnet. Tillsätt 1dl av havremjölken. Vispa sedan emedan du kokar upp gröten och låt koka under omrörning i ca 10 minuter, då du samtidigt rör in 2/3 av linfröet. Servera gröten med resten av havremjölken och färska jordgubbar. Strö över resterande linfrö (gärna krossat) och vetegroddarna.

Mixa de kokta börnorna med mynta. Tillsätt ev. lite vatten om bönröran blir för torr. Myntabönröran serveras på knäckebröd toppat med näringsrika alfalfagroddar. Alfalfan kan gärna bytas ut mot andra groddar eller gröna blad ifrån trädgården.

Försommar: Lunch

Palsternacksplättar med röd bönröra och spenatsallad

Palsternacksplättar:

1 ½ dl havremjöl (150ml)
2 msk grahamsmjöl (20g)
1 msk vetemjöl (10g)
¾ dl finrivna palsternacka (35g)
¼ tsk bakpulver
2 tsk rapsolja (8g)

Blanda grahamsmjöl, vetemjöl och bakpulver i en bunke. Tillsätt sedan den rivna palsternackan och vispa sedan ned havremjölken. Värm upp en teflonpanna på medelhög värme, med lite rapsolja (½ tsk olja räcker till varje plätt), stek plättarna på var sida till gyllenbruna, smeten räcker till 4 plättar (½ dl smet per plätt).



Röd bönröra:

5-6 osaltade torkade tomater (25g)
¾ dl palsternacka, rivna eller i stavar (30g)
½ liten gul lök (20g)
1 ½ dl kokta bruna bönor (120g kokta eller 40g torra)
1 tsk rapsolja (4g)
1 tsk torkad oregano

Strimla de torkade tomaterna och blötlägg i ½ dl vatten minst en kvart innan tillagning. Koka bruna bönor tills genomkokta. Häll av bönorna och mixa hälften av bönorna med 1 msk vatten. Finhacka löken. Riv palsternackan eller skär den i smala stavar.



Fräs löken och palsternackan i rapsolja i en teflonpanna eller gjutjärnpanna tills löken fått lite färg, tillsätt de torkade tomaterna tillsammans med blötläggingsvattnet, låt småkoka ett par minuter innan du tillsätter de mixade bruna bönorna, de hela bönorna samt oregano.

Spenatsallad:

Ca 4dl hel färsk bladspenat (20)
Ca 4dl hel rucicola (20g)
2-3 rädisor (30g)

1/3 dl hackad gräslök (5g)

Dressing:

1 msk koncentrerad äppeljuice (20g)

1 tsk rapsolja (4g)

Drygt 1/2 tsk honung (4g)

Rör samman äppeljuice, rapsolja och honung till en välsmakande dressing. Smaksätt gärna med ett blad mynta eller spansk körvel.

Klyfta rädisorna och klipp gräslöken. Du kan vända samman de olika salladsingredienserna eller lägga upp dem som de är, sida vid sida. Ringla till sist över dressingen.

Försonnar mellanmål

Färska jordgubbar med grädde och citronmeliss

6-8 nyskördade jordgubbar (100 g)

1/2 dl havregrädde (50ml)

1 tsk honung (6g)

1 kvist citronmeliss

Dela jordgubbarna i halvor, och servera i en skål med havregrädde. Ringla över honung och garnera med nyplockad citronmeliss.



Försommar middag

Sparrisoppa med nässla, svinmälla, kårskål och spenat

Soppa:

Ca 4 dl färsk nässla eller kårskål (20g)
Ca 4 dl färsk spenat eller svinmälla (20g)
Dygt ½ dl havregryn (20g)
Ca 5st medelstora, hackade sparrisar (50g)
2/3 dl kokta bondbönor (20g torra)
½ liten gul lök
1/3 dl färsk hackad dill
1 dl havremjolk
½ dl havregrädd (5g)
Ca 1 ½ dl vatten
1 tsk rapsolja (4g)
1krm jodsalt (1g)
Ca 1 msk riven pepparrot (5g)



Koka bondbönor och ångkoka sparrisen.
Blanchera löken i olja och ½ dl vatten.
Tillsätt havregryn, kokta bondbönor,
havremjolk, de gröna bladen samt sparris och
låt puttra under lock i ca 10 minuter. Tillsätt
dill och jodsalt mot slutet samt extra vatten
om så behövs, men inte för mycket så att
soppa blir för lös. Mixa soppa slät.
Till sist, häll i havregrädden och koka upp.

Toppa med finriven pepparrot.

Pålägg:

2/3 dl kokta bruna bönor (20g torra)
2/3 dl kokta torkade ärtor (20g torra)
1 tsk rapsolja (4g)
1 msk färsk, hackad, vitlöksblast.
¼ vitlöksklyfta

Servera på: 2 skivor rågbröd (60g)
1 stor skiva knäckebröd (24g)

Mixa bönor, ärtor och vitlök med 1 tsk rapsolja. Tillsätt lite extra vatten om så behövs.
Rör in färsk, finhackad vitlöksblast. Servera på brödet.



Sallad:

1/2 kålrabbi (50g)

1 dl hackad persilja (10g)

1/3 dl gräslök, finskuren

Dressing:

1 tsk rapsolja (4g)

1/2 tsk senap (5g)

1 msk äppeljuice (20g)

Riv kålrabbi eller skär i önskad form. Lägg på ett fat med örterna. Rör ut senapen i oljan, tillsätt därefter äppeljuicen. Servera!

Recept för Högsommaren

Högsommar: Frukost

Bärtallrik med myslí och salladspaket

Färska eller frysta bär:

2 ½ dl hallon (125g)

2dl blåbär (125g)

Mysli:

Knappt ½ dl havregryn (15g)

Knappt ½ dl kornflingor (15g)

Ca 3 ringar torkat äpple (10g)

1 näve hasselnötter, ca 18st (15g)

1 tsk honung (6g)

1/3 dl vetegroddar (10g)

Ca 2dl (10g) färska nässlor eller 3g torkade

Serveras med:

2dl havremjölke (200ml)

1tsk linfröolja (4g)

Salladspaket:

1dl gröna ärtor (50g)

1 stort salladsblad (20g)



Blanda ingredienserna till myslin i en skål eller strö varje ingrediens direkt över bärtallriken. De torkade äppelringarna skärs i mindre bitar och hasselnötterna kan hackas om så önskas. Linfröoljan med sin speciella smak, dricks med fördel separat. Gör små salladspaket genom att rulla in de gröna ärtorna i några salladsblad. Om man vill kan man mosa ärtorna lite först. Prova salladspaketerna på barnen, det brukar bli succé!

Högsommar: Lunch

Fylld squash med potatis och råkostsallad

Fylld squash:

1 liten squash (150g)

Ca 4 osaltade torkade tomater (20g)

1 dl färsk kantareller (30g)

Drygt ½ dl kokta korngryn (20g)

½ liten gul lök (30g)

1 tsk rapsolja

Drygt 2dl kokta bruna bönor (60g torra)

1-2 krm jodsalt(1-2g)

Serveras med:

3 st. medelstora potatisar (150g)

Vitlöksbröd:

1 skiva grabamsbröd (50g)

1 ½ tsk rapsolja (6g)

½ vitlöksklyfta

Råkost:

2 blad isbergssallad (40g)

Drygt 1dl skivad gurka (50g)

2dl gröna ärtor, färsk (100g)

½ rädisa (8g)

¼ liten röd lök (20g)

1 liten morot (100g)

½ rödbeta (50g)

Dressing:

1msk koncentrerad äppeljuice (20g)

1msk rapsolja (4g)

¼ dl färsk dill, finhackad (4g)

1/3 dl färsk persilja, finhackad (4g)



Blötlägg de saltorkade tomaterna i ½ dl vatten i ca en kvart innan tillagning. Koka korngrynen enligt anvisningar. Koka de bruna bönorna. Dela squashen på längden och gröp ur den med sked. Spara fruktköttet. Förväll kantarellerna och fräs dem sedan i lite olja tillsammans med den finhackade löken. Tillsätt fruktköttet från squashen, de saltorkade tomaterna med blötlägningsvattnet, de bruna bönorna, korngrynen och jodsaltet.

Pensla lite olja på undersidan av squashen och förgrädda i ugnsfast form i ugnen på 200 grader i 15-20 min. Fyll sedan squash-halvorna och grädda på 250 grader 10-15 min.

Servera med kokt potatis och vitlöksbröd.

Vitlöksbrödet görs så att du häller ½ tsk olja på en skiva grahambröd och strör en hackad halv vitlöksklyfta över. Grädda brödet i ugnen på 250 grader i några minuter efter att den fyllda squashen gräddat klart. Häll gärna 1 tsk olja över potatisen. Tillred salladen efter smak och avnjut till dressing kryddad med färsk persilja och dill.

Högsommar: Mellanmål

Honungssötad jordgubbskräm med fullkornsskorpor

Ca 10 jordgubbar (125g)

1 tsk potatismjöl (4g)

1 tsk honung (6g)

1dl havremjök (100g)

Servera med:

2st fullkornsskorpor (30g)

Dela jordgubbarna i klyftor och koka med honungen tills den saftar av sig, blanda i potatismjölet och ta av från värmen när krämen tjocknat. Servera med havremjök och fullkornsskorpor.



Högsommar: Middag

Ängamatsoppa med sallad och bröd med pålägg

Ängamatsoppa:

*2/3 dl strimlad purjolök (20g)
1 dl sockerärter (50g)
1-2 blomkålsbuketter (30g)
1 dl gröna bönor (50g)
1 tsk libbsticka
1/2 dl vatten
1 dl havremjök (100g)
1 dl havremjök (75g)
1/2 msk vetemjöl (5g)
2 krm jodsalt (2g)*



Dela purjolöken och skiva den tunt, skär sockerärter, blomkål och gröna bönor i mindre bitar. Blanchera grönsakerna tillsammans med libbstickan i 1/2 dl vatten i några minuter. Tillsätt sedan vetemjölet, havremjök, havregräddes och jodsalt.

Sallad:

*Ett par blad isbergssallad (40g)
1 liten tomat (40g)
Knappt 2dl spenat (10g)
1/4 liten röd lök (10g)
1 tsk rapsolja (4g)*

Tillred salladen efter behag, häll lite olja på toppen.

Servera med:

*1 skiva knäckebröd (12g)
2 skivor rågbröd (60g)*

Smörgåspålägg:

*1 1/3 kokta ärtor (40g torra)
2 tsk rapsolja (8g)
1 tsk mejram*

Koka bönorna och mixa med oljan, tillsätt vatten för att få önskad konsistens, krydda med mejram.

Recept för Sensommanen

Sensommar: Frukost

Mörka bär med korngryn och päron

1 2/3 dl (60g) torra korngryn (175 g kokta)
2 msk vetegroddar (10g)
Ca 1dl blåbär (50g)
Ca en dl svarta vinbär (50g)
1/2 mindre päron (50g)
2dl havremjolk (200ml)

Pålägg:

1dl kokta bondböner (50g färska)
1 tsk rapsolja (3g)
1-2 blad av stevia (sötflöckel) eller annan önskad ört,
1/2 tsk malda fänkålsfrön
Ca 1dl alfalfagroddar (20g)

Serveras på: 1 stor skiva knäckebröd (24g)

Separat: 1 tsk linfröolja (4g)

Koka korngryn i vattnet och 1/2 dl av havremjölken i ca 30 minuter. När grynen är mjuka tillsätt vetegroddarna. Koka upp och servera i en tallrik. Skär päronet i bitar av önskad storlek och strö över bären och päronbitar. Häll till sist över resten av mjölken.

Mixa de kokta bondbönorna med någon matsked vatten och tillsätt 1 tesked olja. Rör in ett steviabladd eller annan önskad ört. Servera bönröran på brödet toppat med alfalfagroddar.



Sensommar: lunch

Broccoli och bondbönsgröta

Gryta:

1/2 stor tomat (65g)
Ca 2dl kokta bondböner (120g)
4 små brocolibuketter (50g)
1 1/2 dl strimlad purjolök (33g)
1/4 dl finklippt färsk dill (3g)
1dl havremjök (100g)
1/2 dl havregrädde
1/2 msk vetemjöl (5g)
1 tsk rapsolja
1 krm jodsalt

Serveras med:

4 medelstora potatisar (200g)
1 skiva rågbröd (30g)

Ärtpålägg:

Drygt 1/2 dl kokta ärtor (15g torra)
1/2 tsk rapsolja

Salladstallrik:

1 riven morot (100g)
1/2 "flagad" rödbeta (50g)
Drygt 1 1/2 dl tärnad gurka (50g)
2-3 blad isbergssallad (40g)
1 1/2 msk finhackad rödlök (10g)

Dressing

1/2 tsk honung (4g)
Ca 1/2 dl klippt persilja
1 tsk rapsolja
1/2 msk finklippt spansk körvel eller 1/2 tsk
mortlade fänkålsfrön



Ångkoka broccolin i ca 3 minuter. Fräs purjolöken med rapsoljan och en matsked vatten. Tillsätt hackad tomat och låt puttra några minuter. Vispa (eller skaka) samman vetemjöl och havregrädde till en jämn smet och håll sedan under omrörning i den i grytan. Fortsätt röra om och håll sedan i havremjök, böner, ångkokt broccoli och jodsalt.

Toppa till sist med färsk dill.

Riv moroten, ta en osthyvel och gör "flagor" av rödbetan. Tärna gurkan och riv isbergssalladen till mindre bitar. Lägg upp på en tallrik och strö över finhackad rödlök.

Rör samman persilja, spansk körvel, honung, rapsolja och 1 krm salt och servera till salladen.

Sensommar Mellanmål

Frukt och nöt-tallrik

¼ liten nätmelon (110g)

2 st. plommon (125g)

Ca 14 hasselnötter (12g)

1 kvist mynta, citronmeliss eller stevia

Skär melonen och plommon i klyftor, lägg dem dekorativt på en tallrik och strö över hasselnötterna. Tillsätt en kvist färsk mynta, citronmeliss eller stevia.(sötflokel).



Sensommar middag

Kantarell och pumpapaj med somrig tomat- och bönsallad

Ca ½ dl kokt, mixad pumpa (50g)
Ca 1dl färska kantareller (30g)
½ liten gul lök (½ dl hackad) (20g)
Ca 5 små brocolibuketter (75g)
8 kokta vaxbönor (60g)
2 ½ tsk rapsolja
2 msk grahamsmjöl (20g)
2 msk dl vetemjöl (20g)
Drygt 1dl kokta gula ärtor (35g torra)
2 krm jodsalt (2g)
½ tsk timjan
½ krm mortlad kummin



Sallad

Ca ½ stor tomat (65g)
½ liten rödlök (20g)
Ca 8 gröna bönor, kokta (75g)
½ tsk honung (4g)
1 tsk rapsolja (4g)

Förbered pajskalet genom att mixa de kokta ärtorna. Var noga med att kokvattnet inte kommer med, då blir degen för blöt. Krama gärna ur ärtorna lite. Mosa och knåda sedan samman -ärtmix, grahams- och vetemjöl, 1 krm jodsalt och ½ krm mortlad kummin- till en deg. Smörj bakplåtspapper som läggs i en en-portionsform. Tryck ut degen i formen men spara ca 2 matskedar deg. Förgrädda pajskalet i ugnen på 200 grader under 5-7 minuter.

Ångkoka broccoli, bönor och pumpa under ca 3 minuter. Mixa pumpan slät. Fräs lök med hälften av oljan och ca 1 msk vatten. Tillsätt sedan kantarellerna och 1 krm jodsalt. Smaksätt den mixade pumpan med lite cayennepeppar och hel kummin och rör in i kantarellblandningen. Tillsätt sedan vaxbönor, broccoli och lite färsk timjan. Fyll pajskalet med grönsakerna. Och gör som små remsor av resterande deg som placeras korsande över grönsakerna. Pensla remsorna och de översta grönsakerna med resten av oljan, ca 1 tsk. Grädda i ugnen ca 30 minuter på 200 grader.

Emedan pajen är i ugnen, strimla rödlöken fint, klyfta tomaten och vänd samman dessa med de gröna bönorna. Vänd gärna in lite färsk basilika. Som dressing, rör samman honung och rapsolja med en nypa rosmarin som du till sist ringlar över salladen. Mmmmm.

Recept för Hösten

Höst: Frukost

Grahamsgröt med torkade nypon och päron

Gröt:

1 ¼ dl grahamsmjöl (65g torr)

2 msk torkade nypon (20g)

1 msk linfrön (10g)

½ dl torkade nässlor eller 2 dl färska (3g torkade, 10g färska)

3dl vatten

2 små inlagda päronhalvor(125g)

2 msk vetegroddar (10g)

Ca 2dl havremjolk (200g)

Bönpålägg:

Ca ½ dl kokta bruna bönor (15g torra)

1 tsk rapsolja (4g)

Serveras på: 1 skiva knäckebröd (12g)

Separat: Lite mer än 1 tsk linfröolja (5g)

Vispa samman grahamsmjöl, nypon, linfrön, nässlor och vatten. Koka på svag värme under omrörning i 10 minuter. Lägg upp gröten på en tallrik och strö över vetegroddar och skivat päron. Mixa bönor med rapsoljan och tillsätt lite vatten till konsistensen är krämig. Servera gröten med havremjolk till, knäckebröd med bönröra och en hutt linfröolja.



Höst: Lunch

Höstig Svampgryta med kokt korngrryn, sallad och ärtdressing

Gryta:

80g färskas bonbönor (eller 80g kokta vita bönor)

1 normalstor palsternacka (100g)

1/3 liten gul lök (30g)

1dl färskas kantareller (30g)

1 tomat (65g)

1 1/2 dl majs-korn (100g)

1 1/2 msk vetemjöl (5g)

1/2 dl havredryck (50g)

2 msk vatten

2 tsk rapsolja (8g)

1 krm jodsalt (1g)

10 enbär

Några blad färsk salvia

3/4 dl torra korngryn (175g kokta)

sallad:

1 blad salladskål (50g)

1/4 paprika (30g)

1/2 liten röd lök (20g)

dressing:

1dl kokta gröna ärtor (30g torra)

1 msk äppeljuice koncentrat (20g)

1 tsk rapsolja (4g)



Skär palsternacka och tomat i mindre bitar, hacka löken och dela på kantarellerna. Fräs löken och kantarellerna i rapsoljan tillsammans med salvia och de mortlade enbären i en gryta. Tillsätt sedan resten av grönsakerna och låt fräsa under lock i 5-10 minuter. Red sedan grönsakerna med mjölet och häll i havremjölken och 2 msk vatten. Låt nu koka upp under omrörning. Smaka av med jodsaltet och garnera med färsk salvia. Blanda salladen efter smak och mixa ihop ingredienserna till dressingen till en krämig konsistens. Klart!

Höst: Mellanmål

Bakat äpple med havretäcke

Äpplet:

1 litet äpple (100g urkärnat)

½ dl havregryn (20g)

¾ tsk vetemjöl (2g)

1 ½ tsk honung, alternativt 1 ½ tsk ljus sirap (10g)

1 msk rapsolja (10g)

”Vaniljsås”:

1 dl havremjök (100g)

1 tsk honung (6g)

Knappt 2 tsk potatismjöl (7g)

Smaksättningsförslag: ett par kvistar citronmeliss och lite finriven rosenkvitten, mynta eller saffran .

Dela äpplet i två lika delar och gröp ur kärnhuset med sked. Blanda havregryn, vetemjöl, honung (eller sirap) med rapsolja. Lägg äppelhalvorna på ett bakplåtspapper eller i en ugnsfastform med lite olja i botten. Fyll äpplena med havreblandningen och grädda på 200 grader i ca 20 min. Värm havredrycken i en kastrull tillsammans med sirapen och potatismjölet. Låt vaniljsåsen koka upp. Vispa ständigt tills vaniljsåsen tjocknat. Ställ av och låt svalna. Smaksätt gärna såsen med lite mynta eller citronmeliss kombinerat med lite finriven rosenkvitten . Eller varför inte lyxa med svenskproducerad saffran....



Höst: Middag

Ärtsoppa med tomat- och sellerisallad

Soppa:

Drygt 2dl kokta gula ärter (60g torra)

1 stor kokt potatis (75g)

½ morot (50g)

Ca 1dl strimlad purjolök (35g)

Ca 1dl hackad färsk grönkål (20g)

1 krm jodsalt (1g)

1 tsk mejram

2 ½ dl vatten

Sallad:

2 små tomater (65g)

2/3 dl skuren stjälkselleri (30g)

Dressing:

1 tsk rapsolja (4g)

1 tsk äppeljuice koncentrat (5ml)

Pålägg:

1 litet knippe persilja (5g)

1dl kokta gröna ärtor (30g torra)

21 hasselnötter (18g)

½ krm jodsalt (½ g)

Serveras med:

2 skivor rågbröd (60g)

1 skiva knäckebröd (12g)

2 tsk senap (10g)



Koka ärtorna och potatisen. Skiva morot, purjolök och finhackad grönkål. Tärna potatisen. Lägg allt i en kastrull tillsammans med vatten. Låt koka i 15 min. Smaka av med mejram och jodsalt.

Rör samman rapsolja och äppeljuice till en dressing. Klyfta tomaten och skär sellerin i skivor. Vänd in dem i varandra och ringla sedan dressingen över salladen.

Gör pålägget genom att koka de gröna ärtorna. Mixa dem sedan med hackad persilja och hackade nötter. Smaka av med jodsalt.

Recept för
Senhösten

Senhöst: Frukost

Nyttig rågmjölsgröt med plommon och blåbär

Gröt:

1/2 dl rågmjöl (30g)
1/2 dl torkade nässlor (3g eller 10g färska blad)
2dl vatten
Ca 1 näve torkade blåbär (10g)
Ca 4 st. torkade plommon (24g)
1 1/2 dl vatten
1 rivet äpple (125g)
Ca 2 msk vetegroddar (10g)
2dl havremjök (200g)



Ärtpålägg:

Ca 1/2 dl kokta ärtor (15g torra)
1 tsk rapsolja (4g)
1 tsk torkad libbsticka

Serveras på: *1 skiva knäckebröd (12g)*

Separat:

Ca 1dl alfalfagroddar (20g)
1 tsk linfröolja (4g)



Lägg torkade plommon och torkade blåbär i blöt över natten eller minst 2 timmar innan frukost.

Blanda rågmjöl, nässlor och vatten. Koka upp under omrörning. Låt sjuda i ca 5 min, rör om ibland. Ställ av gröten och låt den stå under lock i ytterligare 10 min.

Lägg upp gröten med de blötlagda torkade frukterna över, använd även blötlägningsvattnet, det är sött och gott. Riv ett äpple som antingen kan ätas på eller vid sidan av gröten. Strö vetegroddar över gröten och servera med havremjök.

Gör ärtröran genom att kokta ärtor, rapsolja och torkad libbsticka mixas samman men stavmixer eller annat valfritt redskap. Servera på brödet toppat med alfalfagroddar. För att få i sig välbehövda essentiella fettsyror drick gärna en tesked linfröolja var morgon och njut av en hälsosam start på dagen!

Senhöst: Lunch

Ärtbullar med rotmos och sallad

Ärtbullar:

Ca $\frac{3}{4}$ dl torkade gula ärtor (60g)

Ca $\frac{3}{4}$ dl korngryn torra (50g)

1 liten potatis (50g)

$\frac{1}{4}$ liten gul lök (20g)

1 $\frac{1}{2}$ tsk rapsolja (6g)

Knappt 1 tsk potatismjöl (4g)

2 krm jodsalt (2g)

2 tsk torkad mejram

Rotmos:

2 medelstora potatisar (100g)

1 liten bit kålrot (50g)

$\frac{1}{2}$ morot (50g)

$\frac{1}{2}$ dl havremjölke (50ml)

$\frac{1}{2}$ dl havregrädde (50ml)

$\frac{1}{2}$ tsk rapsolja (2g)



Sallad:

1 stort blad salladskål (30g)

Ca $\frac{2}{3}$ dl fermenterade grönsaker (30g)

Knappt 1dl strimlad purjolök (20g)

Ca 1dl alfalfagroddar (20g)

Dressing:

2 tsk spad av fermenterade grönsaker

1 tsk rapsolja (4g)

Övrigt:

2 tsk senap (10g)

Lägg ärtorna i blöt i 6-12 tim. Häll bort blötlägningsvattnet och koka dem mjuka i ca 1 tim. Koka korngryn i ca 2dl vatten på svag värme i ca 30 min. Häll av eventuellt kokvatten och mosa ärtor och korngryn med en potatisstöt eller mixer. Hacka löken fint och riv den skalade potatisen fint på ett rivjärn. Blanda samman ärtor, korngryn, lök och potatis med potatismjöl, jodsalt, mejram och olja. Spara lite olja till att smörja ugnnsformen. Smörj ett bakplåtspapper med lite olja och rulla 8 runda bullar som placeras ut på plåten. Grädda på 200 grader i 40 min eller till bullarna ser gyllene och fina ut.

Skala och tärna rotsakerna och låt koka på svag värme i 10 min under lock. Mosa sedan med en potatisstött eller gaffel. Tillsätt havremjölke och havregrädde och koka upp under omrörning. Blanda till sist ner lite olja. Tillred salladen efter smak. Ät gärna ärtbullar och rotmos med lite senap till, mums!

Senhöst: Mellanmål

Hjortron och päron med honung och nötter

Ca 3 st päronhalvor (125g)

Drygt ½ dl frysta hjortron (50g)

½ msk honung (10g)

Ca 14 st hasselnötter (12g)

¼ dl havregrädde (25ml)

2 st fullkornskorpor (30g)

Klyfta päronhalvorna och lägg upp på en liten tallrik. Låt hjortronen tina lite och blanda de sedan med honung. Lägg hjortronblandningen över päronen och strö över hackade hasselnötter. Häll på havregrädde. Servera tillsammans med fullkornsskorpor.



Senhöst: Middag

Grönkålsoppa toppad med pepparrot:

Soppa:

70g grönkål (70g)
1 stor potatis (70g)
Knappt 1dl strimlad purjolök (20g)
1tsk libbsticka
1dl vatten
½ dl havregrädde (50g)
1-2 krm jodsalt (2g)
10g pepparrot



Sallad:

2 blad endive (20g)
30g rödkål (30g)
1 liten fermenterad gurka (30g)
Knappt 1dl strimlad purjolök (20g)

Dressing:

1 tsk senap (5g)
2 tsk spad av fermenterad gurka (2 tsk)
1 tsk rapsolja (4g)

Pålägg:

1 ¼ dl kokta bruna bönor (40g torra)
½ liten gul lök (20g)
Ca 14 hasselnötter (12g)
1tsk rapsolja (4g)



Serveras på:

2 skivor rågröd
1 bit knäckebröd

Skär potatis, purjo och grönkål i mindre bitar. Koka upp tillsammans med libbstickan i 1dl vatten i kastrull med lock, och låt koka i 10 min på svag värme. Mixa sedan soppan med exempelvis en stavmixer och blanda då i havregrädde och jodsalt. Koka upp snabbt igen och ställ av. Riv pepparrot fint med ett rivjärn och strö över soppan.

Tärna gurkan, strimla rödkålen och purjolöken. Vänd samman dem till en sallad som läggs upp på ett fat kombinerat med hela endiveblad. Ringla över dressingen gjord av sammanrörd senap, gurkspad och rapsolja.