

Vær god ved klimaet

- få dig jævnlige en kødfri dag

(og næsten helt uden, at du lægger mærke til det!)

I mange år har vi haft fokus på at spare på el og varme, hvis vi ville passe på klimaet. Men i virkeligheden har vores forbrug af ting og sager, og vores mad større effekt på klimaet end el- og varmekonsumet.

Med hensyn til mad er det især vores kødforbrug, og specielt okse- og lammekød, der er den store klimasynder. Køer og får er drøvtyggere, der udleder metangas, som er 21 gange så slem for klimaet som CO₂.

Erfaringer med plantefars

I Agenda Centeret har vi derfor afprøvet det nye plantefars, der er kommet på markedet. Plantefarsen smager ikke af helt så meget som kød, – og skal derfor krydres ekstra godt. Den kan bruges som erstatning for hakkekød i alle retter, men den egner sig især til f.eks. burgere og Chili **sin** Carne.



Vi har serveret plantefars med stor succes i skolekøkkener, og i år på Grøn Dag serverede vi Chili **sin** Carne, lavet på plantefars for de besøgende. De var meget begejstrede, og kun få kunne smage, at der ikke var kød i. Så den opskrift vil vi gerne dele. Det er en nem måde, at skære lidt ned på kødet på.

Chili sin Carne

Opskrift til 4 personer

Ingredienser

4 spsk.	olivenolie
3 tsk.	stødt spidskommen
1 stk.	frisk (rød) chili
2 fed	fed hvidløg
1 stk.	stort løg
1 stk.	peberfrugt
500 g	plantefars
2 tsk.	sød paprika
1 tsk.	brun farin
400 g	dåsetomater
1 dåse	bønner
2 tsk.	stødt koriander
20 g	mørk chokolade
lidt	salt
1 dåse	Majs fra dåse

- Tortillas, ris
- cremefraiche



Sådan gør du

1. Varm olien i en sauterpande eller stegegryde over middel/høj varme. Rist spidskommen, chili og hvidløg i 1 min., og tilsæt løg og peberfrugt. Steg videre i 3 min.
2. Skru ned for varmen, smuldr plantefarsen i, og drys med paprika og farin. Tilsæt herefter dåsetomater, og lad retten simre 10 min.
3. Tilsæt majs og bønner, og lad retten varme igennem
4. Smag til med koriander, mørk chokolade, salt og peber.
5. Server retten rygende varm med f. eks. ris og cremefraiche.

Klimavenlige kostråd

Hvis du generelt gerne vil spise klimavenligt, kan du følge disse råd:

- Spis årstidens danske fødevarer.
- Spis lokalt producerede fødevarer.
- Spis mere frugt og grønt og mindre kød og mejeriprodukter.
- Spis kød fra gris og fugl i stedet for lam og ko.
- Spis kartofler og pasta frem for ris som tilbehør.

Med venlig hilsen Agenda Center Albertslund

