

Klimahelten

Som en del af miljøprogrammet kan man sammensætte og teste 1-2 CO2 venlige menuer. For de ekstra klimaorienterede spejdere, kan man forsøge sig med Klimahelten mærket.

Formålet med Klimahelten-mærket er at vise dit engagement og ansvar for miljøet gennem en mere CO2 venlig kost. Samtidig skal det give et fokus på hvilke klimaaftryk vores madvare har.

Derfor består klimahelten mærket i at spise vegetarisk i 3 dage gennem centerlejren, og gennem opskriftbogen og mad bestillingslisten med CO2e opgørelserne, skabe overblik over klimaaftrykket.

Vi håber at udfordringen vil være jeres første skridt på at få en større interesse for at mindske jeres klimaaftryk gennem jere madvarer.

Opskrifter

Frokost

Her kommer lidt inspiration til hvilke pålæg man kan bruge til sin rugbrødsmadder, til frokost.

- Pesto
- Hummus
- Hytteost
- Vegetarisk leverpostej
- Vegetarisk pålæg (mindre om fx. hamburgerryg og kyllinge pålæg)
- Kartoffel
- Æg
- Karry salat
- Avokado
- Smøreost
- Ost

Aftensmad

Indisk Dhal - til 8 personer

Start med at presse hvidløg og rive ingefær.

Sæt en stor gryden på bålet og varm olie op. Tilsæt ingefær og hvidløg og rør rundt i cirka 2 minutter.

Tilsæt derefter krydderierne, karry, spidskommen, koriander og chiliflager og rør rundt i 1 minut.

Skyld de røde linser og kom dem derefter i gryden, sammen med de hakkede tomater og grøntsagsbouillon.

Lad hele herligheden simre under låg i 30-45 minutter. Rør i gryden jævnligt, og tilføj mere grøntsagsbouillon hvis det bliver for fast. Smag til med salt og peber.

I mellemtiden sættes risene over, følg der anvisningen på pakken.

Lav dressingen (raita). Først skal agurken groft rives. Herefter skal den græske yoghurt, agurken, hvidløg, spidskommen samt salt og peber røres sammen.

Ingredienser

Dahl

- 10 fed hvidløg, presset
- 5 spsk ingefær, fintrevet
- 8 tsk karry
- 2,5 spsk stødt spidskommen
- 1,5 spsk stødt koriander
- 1,5 tsk chiliflager
- 500 g røde linser
- 5 dåser hakket tomat
- 5 spsk olie
- salt og peber

Raita

- 5 dl græsk yoghurt
- 1,5 agurk groftrevet
- 2 fed hvidløg
- 1,5 tsk stødt spidskommen
- salt

One pot pasta

Riv, skær og hak alle grønsagerne

Kom alle ingredienserne i en stor gryde, og sæt gryden over bålet.

Kog retten op, og husk at rør rundt i gryden. Læg låget på.

Forsøg så vidt muligt at lade retten simrekoge i cirka 10 minutter, indtil at spaghetti er kogt.

Server retten med parmesan og basilikum.

Ingredienser

- 1000 g spaghetti
- 3 løg, finthakket
- 5 fed hvidløg, finthakket
- 5 squash, groftrevet
- 400 g spinat
- 500 g ærter, både frosne og friske fungerer
- 3 håndfulde frisk basilikum
- 3 dl piskefløde
- 2,5 liter grønsagsbouillon
- 3 spsk olie
- Salt og peber.

Servering

- Parmesan
- Basilikum

Vegetarisk bolognese

Snit løg, hvidløg og riv gulerødderne.

Svits løgene i gryden over bålet, og rør rundt indtil løgene er blevet blanke. Tilsæt derefter hvidløgene og de revede gulerødder, og lad det svitse lidt. Tilsæt herefter timian og chiliflager og svits videre i et par minutter. Tilsæt herefter tomatpuré.

Tilsæt fløde eller mælk, de hakkede tomater, boullionterning og vand.

Lad tomatsovsen simre i 20-30 minutters tid, under låg. Husk at rør rundt undervej, og pas på med at give gryden for meget varme.

Skyld belugalinserne og tilsæt dem. Lad retten simre i 25 minutter. Tilsæt mere vand hvis nødvendigt undervejs.

Smag sovsen til med salt og peber.

Server retten med pasta og parmesan.

Ingredienser

- 3 løg
- 6 gulerødder
- 4 fed hvidløg
- 1 tsk chiliflager
- 1 tsk tørret timian
- 4 spsk tomatpure
- 2 dl fløde eller mælk
- 3 dåser hakket tomat
- 2 bouillonterning
- 5 dl vand
- 260 g belugalinser

Servering

- Pasta
- Pamesan