

GRØNNE JULEOPSKRIFTER

KLIMAVENLIGE
OPSKRIFTER TIL
JULEBORDET



GREENPEACE

VORES PLANET HAR BRUG FOR DIG DENNE JUL!

Ved at skifte til en mere plantebaseret kost, mindsker du ikke alene dit personlige klimaaftryk, du bidrager samtidig til at forbedre dit helbred, og til en mere bæredygtig verden. Hvis vores fødevarerproduktion skal holde sig inden for planetens grænser, er vi nødt til at halvere vores kødproduktion.

Vores spisevaner, spiller en betydelig rolle i vor tids miljø - og klimaudfordringer. At erstatte kød og andre animalske fødevarer til plantebaserede alternativer, er en af de nemmeste måder, du kan minimere dit personlige klimaaftryk.

Greenpeace vil derfor gerne inspirere alle til at fejre jul med et grønt julebord, for planeten, for dyrene og for alles skyld. I den anledning, har vi sammensat nogle af vores plantebaserede julefavoritter til det perfekte grønne julebord, som vi ønsker at dele med dig.



JULEGAVETIPS:

Hold øje med vores hjemmeside og Vores digitale kanaler efter årets grønne julegave fra Greenpeace - en gave som både viser omtanke for dine nære & kære og Vores panet

SYLTET AUBERGINE I SENNEPSSAUCE



INGREDIENSER

½ aubergine (ca 300 g)
Vand
Salt

SENNEPSSAUCE

3 spsk grov sennep
1 spsk dijon sennep
½ dl havre creme
1-2 spsk sukker
2 spsk eddike (rød- eller
hvidvinseddike)
1 dl olie
1 dl hakket frisk dild
Salt og hvid peber

FREMGANGSMÅDE

Skræl auberginen og skær den i små tern (ala klassiske syltede sild), men ikke for små, da de vil krympe en smule i størrelse.

Kog auberginestykkerne i saltet vand i ca. 3 minutter (kog til de får den rette konsistens). Si vandet fra og læg auberginerne på et stykke bagepapir til al væden er fordampet.

Bland sennep, sukker og eddike i en skål.

Tilsæt langsomt olie mens du pisker i høj hastighed, så saucen tykner.

Tilsæt nu havrecreme og frisk dild.

Krydr med salt og hvid peber.

Tilsæt aubergine og rør det hele sammen.

Kom indholdet i en flot glaskrukke og lad den stå i køleskabet natten over. Voilå, så er den klar til at servere direkte på julebordet!

JULERØDBEDELLER

INGREDIENSER

5 friske rødbeder
4 fed hvidløg
1 rødløg
½ citron
Frisk ingefær, 3 cm (skal rives)
250 g kogte kikærter
(inklusiv kikærtevandet)
2 spsk tahini (sesampasta)
1 dl hakket persille eller ½ dl
koriander
½ dl kartoffelmel
1 dl hvedemel
2 tsk sambal oelek
Ca 1 dl sesamfrø



KRYDR RIGELIGT MED:

Spidskommen, chili, peberpulver
Salt og sort peber efter smag
Olie til stegning

FREM GANGSMÅDE

Skræl rødbederne og riv dem fint på et rivejern, pres så meget af væsken ud som muligt.

Riv ingefæren, hak hvidløg og rødløg fint og bland med rødbeden.

Brug en blender til at blende kikærter, ½ dl kikærtevand, tahin, persille (eller koriander) og citronsaft.

Rør de tørre ingredienser for sig; kartoffelmel, hvedemel og tørre krydderier. Rør derefter alle ingredienserne sammen til en sammenhængende fars.

Smag til med salt og sort peber.

Lav en smagsprøve ved at forme en lille kugle, steg og smag til. Tilføj flere krydderier efter behov.

Hvis dejen er for usammenhængende, kan du tilføje mel eller kartoffelmel.

Form indholdet med en ske til små deller, vend dem i sesamfrø og steg i olie. Serveres varme.

VEGANSK "JULESKINKE"



INGREDIENSER

En kålroe (ca 800 g)
2 skalotteløg
1 dl hvid madlavningsvin
Grøntsagsbouillon
5 laurbærblade (kan undlades)
Salt og sort peber
1 dl rapsolie eller 100 g vegansk smør

MARINADE

1 dl rasp
3 spsk sennep
3 spsk fransk sennep (f.eks. dijon) 2
spsk sirup
Smag til med salt & sort peber

FREMGANGSMÅDE

Skræl kålroen, riv den og pres derefter så meget væske ud som muligt. Bring vand i kog vand og tilsæt bouillon, løg og hvidvin. Tilsæt kålroen og kog i 1 times tid. Tag derefter kålroen op af vandet, og lad den køle af.

Rør alle ingredienser til glaseringen sammen undtagen rasp. Kom kålroen på en tallerken eller i et ovnfast fad. Form indholdet til en skinke, pensl et tykt lag marinade og drys til sidst med rasp, til skinken er helt dækket. Tilsæt en klat vegetabilsk smør eller lidt olie. Sæt ovnen på grill og kom fadet midt i ovnen i ca 20 minutter, til gratineringen er sprød og gylden.

TIP

Kålroen kan også erstattes med knoldselleri eller blomkål. Alternativt, kan du købe dig til en vegansk "juleskinke" i special butikker.

JANSSONS FRISTELSE

INGREDIENSER

1 kg kartofler
2 gule løg
5 dl havrecreme
0,5 dl kapers
Rasp
Salt & sort peber



FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne og skær dem i lige, tynde strimler.

Skær løg i tynde skiver og steg i olie til løget er blevet blødt.

Hak kapers og rør den sammen med løget.

Rør løg og kapers med de rå kartoffelstrimler. Kom det hele i et ovnfast fad.

Tilsæt salt og peber. Rør forsigtigt havre cremen i blandingen og top af med rasp.

Bag i ovnen i 50-60 minutter ved 200 grader C.

VEGGIEBOLLER



INGREDIENSER

800 g formbart hakket plantefars
2 løg
4 fed hvidløg
2 spsk BBQ sauce
2 spsk paprikapulver
Salt, hvid peber og sort peber.

Du får det bedste resultat, hvis du bruger formbart vegansk "hakkekød". Der er mange veganske alternativer i butikkerne i dag, så sørg for at finde en, der siger "formbar". Ellers risikerer du, at dellerne smuldrer under stegning.

FREMGANGSMÅDE

Kom farsen i en skål. Finhak løget og steg det til det begynder at blive lidt blødt. Rør derefter løg og hvidløg sammen og krydr med rigelige mængder af de øvrige krydderier og BBQ sauce. Form farsen til kugler og steg i en stegepande, til de får en pæn stegeflade. Serveres varme.

TIP

Veggieboller er et super godt og klima venligt alternativ til de klassiske frikadeller - vi tør næsten sige, at de er så ens i smagen, at det kan være svært at skelne mellem kød - og veggieboller. Og hvem ved, måske har du fundet en ny julefavorit?

EXTRA TIP: Pølsen er endnu en julebord klassiker, men også de, kan nemt udskiftes med veganske alternativer. Og der er heldigvis et væld af gode veganske pølser at vælge mellem.

VEGANSK "REJSALAT"

INGREDIENSER

1 lille krukke tang kaviar (rød eller sort, eller blandet), ca 100 gram
2 dl havre creme fraiche
1 dl vegansk mayonnaise
250 g marineret tofu eller uden smag
½ dl finthakket rødløg
Dild (frisk eller frossen)
Et skvæt citronsaft
Salt og sort peber



FREMGANGSMÅDE

Bland havre creme fraiche, mayonnaise, hakket rødløg, dild og tangkaviar sammen i en skål. Bræk tofuen i små stykker og vend det med de øvrige ingredienser i skålen.

TIP

Hvis du bruger marineret tofu, giver det extra smag. Tilsæt et skvæt citronsaft og smag til med salt og peber.

Server med frisk dild og drys lidt tang kavier over!

GRAVAD GULEROD



INGREDIENSER

500 g økologiske gulerødder
1,5 dl grov salt
1 bundt frisk dild

LAGE

¾ dl vand
1 spsk eddike
2 spsk sukker
1 tsk flydende røg (kan fx købes hos specialkøbmanden)
1 tsk sennepsfrø
1 laurbærblad
Hvid peber
Dildstængler fra et bundt frisk dild

FREMGANGSMÅDE

Rør alle ingredienser til siruppen sammen i en gryde.

Sorter dild fra stilken og kom stilken i gryden.

Gem resten til at komme ovenpå gulerødderne inden servering. Varm det op til kogepunktet, fjern derefter fra varmen og lad væsken køle af.

Skræl gulerødderne og kom dem i en ovnfast form.

Drys den grove salt ud over gulerødderne og bag i ovnen i 20-30 minutter, ved 200 grader (afhængig af tykkelsen på gulerødderne).

Gulerødderne skal være bløde, men gerne med lidt bid.

Tag formen ud af ovnen og lad gulerødderne køle af.

Når gulerødder er kølet af, skær dem i tynde skiver, brug fx mandolin, kartoffelskræller eller tynd kniv.

Kom gulerødder ned i lagen evt. i en beholder eller en glaskrukke og afkøl i køleskabet et par timer, eller natten over, for det bedste resultat.

Anret de gravede gulerødder på et fad, pynt med den friske dild og server

GRØNKÅLSSALAT

INGREDIENSER

250 g frisk grønkål

1 agurk

Sesamfrø

1 granatæble (kernerne fra)

Olivenolie (Tip: vælg en olie med dyb og intens smag!)

1 citron

Urtesalt og sort peber



FREM GANGSMÅDE

Riv eller klip grønkålen med en saks i mindre stykker.

Steg grønkål og sesamfrø under et minut på en pande med olivenolie, krydr med urtesalt og sort peber.

Skær agurken i skiver

Vend grønkål, sesamfrø og agurk i en skål.

Pres citronsaft og rør det sammen med olivenolie i salaten.

Tilsæt granatæble-kernerne.

Slut af med at drysse dine yndlingsfrø over salaten inden servering.

TIP TIL TOPPING

Bland forskellige frø og drys dem over salaten inden servering. Du kan fx bruge græskarkerner, solsikkekerner eller sesamfrø.

RØDBEDESALAT



INGREDIENSER

500 g kogte rødbeder

1,5 dl havre creme fraiche

1,5 dl vegansk mayonnaise

Et tsk sennep efter eget valg

Salt & sort peber

FREM GANGSMÅDE

Skær rødbederne i tern og vend dem

i en skål med havre creme fraiche

og mayonnaise.

Smag til sennep, salt og sort peber.

JULEGAVETIPS:

Drop eller begræns gaverne. Aftal for eksempel, at I kun giver én gave til én anden person juleaften, i stedet for at alle giver til alle. På den måde bliver gaverne også mere velovervejede, og indkøbet mindre stressende.

KOKOSKUGLER DYPPE I MØRK CHOKOLADE

INGREDIENSER (CA 40 ST)

3 dl revet kokos
1,5 dl kokosmælk
1 dl kokosolie
1 tsk vaniljesukker eller
vaniljepulver
2 spsk flormelis eller almindelig
sukker
200 g mørk chokolade

TIP

Brug en tandstik, når du dypper kokos kuglerne i den smeltede chokolade.

På den måde får du et endnu pænere resultat.

Kokos kuglerne kan fryses ned, og er perfekte som juleslik.



FREMGANGSMÅDE

Rør kokos, kokosmælk, kokosolie og sukker i en skål til det former en ensartet masse. Form massen til små kugler.

TIP

Hvis massen føles tør eller usammenhængende, kan du tilsætte mere kokosmælk. Føles den for klistret, kan du tilføje mere revet kokos.

Kom kuglerne i fryseren i cirka 30 minutter.

Smelt chokoladen over vandbad eller varm forsigtigt op i en gryde.

Dyp kokoskuglerne i chokolade.

Kom kuglerne på et bagepapir, drys lidt revet kokos over kuglerne og kom dem i køleskabet. (Brug miljøvenligt mærket bagepapir, for at undgå giftige kemikalier). Husk, at du også kan genbruge papiret.

VEGANSK BRIE



INGREDIENSER

200 g hård vegansk ost

1 dl havrecreme

100 g vegansk blød ost

Lidt salt eller urtesalt efter smag

Olie

TIP

Osten smager fantastisk med salte kiks. Du kan også prøve at servere osten med honningkager for at gøre det ekstra julet eller servere din yndlingsmarmelade til. Hvis du ikke er til marmalade, kan du tilføje en smule agavesirup for sødme, inden servering.

FREMGANGSMÅDE

Skær den hårde ost i tern og kom det i en gryde.

Tilsæt havrecreme og lidt salt eller urtesalt.

Kog ost og fløde ved lav til middel varme, til du får en glat og jævn masse/konsistens. Husk at røre under opvarmning, så osten ikke brænder på.

Tilsæt den bløde ost, rør rundt til det danner en jævn creme.

Fjern derefter gryden fra komfuret

Find en skål med en passende, eller festlig form frem.

Osten vil tage form i den. Smør skålen med rasp eller olivenolie.

Kom den smeltede osteblanding i skålen.

Stil skålen i køleskabet og lad den stå og stivne i ca 24 timer.

Når osten føles fast, kan du vende skålen på hovedet og servere osten på en tallerken.

Server let afkølet.

SAFRANSMØRKARAMEL

INGREDIENSER (CA 50 ST)

2 dl sukker
2 dl lys sirup
2 dl havrecreme
1 tsk safran

TIP

Hvis du vil pynte dine karameller, er hakkede græskarkerner et flot, stilrent og klimavenligt bud!

FREM GANGSMÅDE

Kom sukker, lys sirup og havrecreme i en gryde.

Lad det koge under omrøring ved middel varme til massen er omkring 120-125 grader, eller kan klare den klassiske "karameltest".

Fordel massen i de små "forme", og lad dem afkøle.



KARAMELTESTEN

Tag en smule karamel på en ske og dyp hurtigt i en kop koldt vand.

Stivner karamellen er den færdig.

Hvis den ikke kan stivner, men klæber på fingrene, så lad massen koge et par minutter mere og gentag derefter testen.