

GRØNNE JULEOPPSKRIFTER

MILJØVENNLIGE INNSLAG
TIL JULEFEIRINGEN



GREENPEACE

DENNE JULA TRENGER PLANETEN DIN HJELP!

Det vi spiser påvirker planeten. Å erstatte kjøtt med plantebasert kost er faktisk det største bidraget du som enkeltperson kan gi til miljøet. Faktisk må vi halvere vårt kjøttkonsum for å nå dagens klimamål. Du bidrar til en mer bærekraftig matproduksjon, samtidig som du kan nyte helsegevinstene som følger med.

Greenpeace ønsker derfor å inspirere alle til å feire en grønn jul, for planeten, dyrenes og vår egen helses skyld! Her har vi samlet noen av våre plantebaserte yndlingsoppskrifter til julefeiringen.

Vi i Greenpeace ønsker dere alle en riktig god jul!



JULEGAVETIPS:

Gi en gave og få et fint gavebevis du kan gi noen til jul, som viser at du beskytter den fantastiske planeten vår. Det er også en uvurderlig julegave til framtidige generasjoner.

Bestill ditt gavebevis på
bidra.greenpeace.org/jul

GREENPEACE

SYLTET AUBERGINESILD I SENNEPSSAUS



INGREDIENSER

½ aubergine (ca. 300 g)

Vann

Salt

SENNEPSSAUS

3 ss grov sennep

1 ss dijonsennep

½ kopp havrefløte

1-2 ss sukker

2 ss rød- eller hvitvinseddik

1 dl olje

1 dl hakket fersk dill

Salt og hvit pepper

SLIK GJØR DU

Skrell auberginen og skjær den i mindre strimler (tenk “sildstørrelse”, men ikke for små, ettersom de vil krympe litt). Kok opp vann og salt. Tilsett auberginebitene og gi dem et raskt oppkok, rundt 3 minutter (de skal ikke være for myke). Hell av vannet og legg bitene på kjøkkenpapir for å fjerne mer vann.

Bland sennep, sukker og eddik i en bolle.

Hell sakte i oljen mens du visper kraftig til sausen tykner.

Bland så inn fløte og hakket fersk dill.

Smak til med salt og hvit pepper.

Tilsett auberginebitene.

La gjerne auberginesilden hvile i kjøleskapet over natten.

Bruk et fint glass, så kan den settes rett på julebordet.

JULETE RØDBETBOLLER

INGREDIENSER (RUNDT 30 BOLLER)

5 ferske rødbeter
4 fedd hvitløk
1 rødløk
½ sitron
Ca. 3 cm fersk ingefær
250 g kokte kikerter
2 ss tahini (sesampasta)
1 dl hakket bladpersille eller
½ dl koriander
½ dl potetmel
¾ kopp hvetemel
2 ts sambal oelek
Ca. 1 dl sesamfrø
Spisskummen, chili, paprikapulver, salt og sort pepper etter smak
Olje til steking



SLIK GJØR DU

Skrell og finriv rødbetene på et rivjern, klem ut væsken og ha i en bolle. Riv ingefæren, finhakk hvitløk og rødløk, og bland med de revne rødbetene.

Bland kikerter, ½ dl kikertlake, tahini, persille (eller koriander) og sitronsaft. Bruk stavmikser eller foodprocessor.

Ha kikertblandingen over i bollen med de revne grønnsakene og elt deigen. Smak til med krydderne, salt og pepper. Bland inn potetmel og hvetemel og bland til du får en ganske fast konsistens.

Rull en liten prøvebolle, stek og smak til. Tilsett mer krydder om nødvendig. Er røren for løs kan du tilsette litt mer mel eller potetmel. Form resten av bollene når du er fornøyd med smak og konsistens. Rull dem i sesamfrø og stek dem deretter i olje slik at de får en fin stekeoverflate.

VEGANSK JULESKINKE



INGREDIENSER

En kålrot (ca. 800 g)
2 sjalottløk
1 dl hvit matvin
Grønnsaksbuljong
5 laurbærblader (kan utelates)
Salt og sort pepper
1 dl rapsolje eller 100 g vegetabilsk smør

MARINADE

1 dl brødsmuler
3 ss grov sennep
3 ss dijonsennep
2 ss sirup
Salt og sort pepper

SLIK GJØR DU

Skrell kålroten

Kok opp vann og tilsett buljong, løk og hvitvin

Tilsett kålroten og la den koke i ca. 1 time

Ta så kålroten opp av vannet og la den avkjøles

Bland sammen alle ingrediensene til marianden unntatt brødsmulene

Legg kålroten på et stekebrett eller i en ildfast form

Dekk hele kålroten med røren og dryss deretter over brødsmulene

Tilsett en klatt vegetabilsk smør eller litt olje

Grill midt i ovnen i ca. 20 minutter

Kålrabien skal ha en gyllen farge og sprø overflate

TIPS

Kålroten kan også byttes ut med selleri eller en blomkål

- avhengig av hva du liker! Det finnes også veganske alternative

“juleskinker” i enkelte butikker, som også fungerer like bra.

JANSSONS

VEGETARFRISTELSE

INGREDIENSER

Ca. 1 kg poteter

2 gule løk

6,5 dl havrefløte

1 dl kapers

1 dl brødsmler

Olje til steking

Salt og sort pepper



SLIK GJØR DU

Skrell potetene og skjær i rette, tynne strimler

Skjær løken i tynne skiver og stek i olje til løken er ferdig myk

Hakk kapers og rør dem inn sammen med løken

Bland løk og kapers med de rå potetstrimlene i en ildfast form

Salt og pepper sjenerøst og rør rundt.

Hell havrekrem over blandingen i formen, bland litt rundt

og topp deretter med brødsmlene

Gratiner i ovnen i 50-60 minutter på 200 grader

VEGETAR BOLLER



INGREDIENSER

800 g formbar
plantebasert kjøttdeig
2 gule løk
4 fedd hvitløk
2 ss BBQ saus
2 ss paprikapulver
Salt, hvit pepper og sort
pepper

SLIK GJØR DU

Hell kjøttdeigen i en bolle og la den tine
Finhakk og fres løken til den er myk
Bland løk og presset hvitløk med kjøttdeigen
Krydre sjenerøst
Form deigen til kuler og stek i en stekepanne
Serveres varme

TIPS

Dette er et godt og klimavennlig alternativ til de klassiske kjøttboller – vi våger å påstå at de er så lik på smak at det kan være vanskelig å merke forskjellen.

Kanskje det kan bli barnas nye julefavoritt?

Et annet tips: Pølse er enda en julebordsklassiker som enkelt kan erstattes av hensyn til klimaet. Heldigvis finnes det nok av gode veganske pølser å velge mellom.

VEGANSK SKAGENRØRE

INGREDIENSER

1 boks tangkaviar, ca. 100 g

(rød eller svart, eller bland)

2 dl havre fraiche

1 dl egg og melkefri majones

200 g marinert eller naturell
tofu

En halv finhakket rødløk

Dill (fersk eller frossen)

Sitronsaft

Salt og sort pepper



SLIK GJØR DU

Bland havrefraiche, majones, finhakket rødløk, dill og tangkaviar i en bolle.

Del tofuen i små biter og bland sammen.

TIPS

Kjøp en ferdigmarinert tofu i butikken for å få litt mer smak. Smak til med litt sitronsaft, salt og pepper.

GRAV GULROT



INGREDIENSER

500 g gulrøtter
1,5 dl grovt salt
1 bunt fersk dill

LAKE

$\frac{3}{4}$ kopp vann
1 ss eddik
2 ss sukker
1 ts liquid smoke (kan utelates)
1 ts sennepsfrø
1 laurbærblad
hvit pepper
dillstilker (fra fersk dill)

SLIK GJØR DU

Bland alle ingrediensene til laken i en kjele. Skrap av dillen og legg stilkene i pannen. Spar resten for å ta på gulrøttene før servering. Kok opp, fjern deretter kjelen umiddelbart fra platen og la laken avkjøles.

Skrell gulrøttene og ha dem i en ildfast form, gjerne på den måten at de har det litt trangt.

Hell på saltet. Stek så gulrøttene i ovnen i 20-30 minutter ved 200 grader (tiden varierer litt avhengig av gulrøttenes tykkelse).

Ta ut formen og la gulrøttene avkjøles. Gulrøttene skal bli myke, men fortsatt ha litt tyggemotstand.

Skjær gulrøttene i tynne skiver på langs, bruk for eksempel mandolin, potetskreller eller fleksibel kniv. Bland gulrotskivene med laken i en pose eller glassboks.

La stå i kjøleskapet noen timer, gjerne over natten.

Legg så de gravde gulrøttene på en tallerken og pynt med fersk dill.

GRØNNKÅL SALAT

INGREDIENSER

250 g fersk grønnkål
200 g rødkål
1 agurk
Sesamfrø
1 granateple
Balsamicoeddik
En halv sitron
Urtesalt
Svart pepper
Olivenuke (Tips: velg en olje med pepperaktig og intens smak.)



SLIK GJØR DU

Riv eller klipp grønnkålen i mindre biter
Skjær rødkålen i ønsket størrelse
Bland kålen med olivenuke, eddik og presset sitronsaff

Smak til med urtesalt og sort pepper og
Strø over granateple (fungerer også bra med frosne granateplefrø)
Topp med favorittfrøene dine før servering

TIPS FOR TOPPING

Bland ulike frø og dryss over før servering. For eksempel gresskarfrø, solsikkefrø eller sesamfrø.

RØDBET SALAT



INGREDIENSER

500 g kokte rødbeter
1,5 dl havrefraiche
1,5 dl egg- og melkefri
majones
En dæsj sennep etter
smak
Salt og sort pepper

SLIK GJØR DU

Hakk rødbetene i terninger.

Bland rødbetene i en bolle med havrefraiche og majones.

Smak til med litt sennep, salt og sort pepper.

JULEGAVETIPS:

Lei av stresset med å finne nye julegaver og bidra til et overforbruk som belaster planeten vår? Hvorfor ikke kjøre “Hemmelig nisse” i år – og la hver person i familien være ansvarlig for en julegave hver? Kanskje du også kan lage dine egne julegaver og la det være en morsom hobbyaktivitet sammen? Dette kan være en fin måte å minne de yngste om at det finnes gode alternativer til å kjøpe nytt.



KOKOSKULER DYPPET I MØRK SJOKOLADE

INGREDIENSER

3 dl revet kokos
1,5 dl kokosmelk
1 dl kokosolje
1 ts vaniljesukker
3 ss sukker eller melis
200 g mørk sjokolade

TIPS

Bruk tannpirkere for å dyppe kokoskulene i den smeltede sjokoladen, det gjør det lettere å få et jevnt lag med sjokolade uten søl.



SLIK GJØR DU

Bland sammen revet kokos, kokosmelk, kokosolje, vaniljesukker og sukker i en bolle. Deigens konsistens skal være såpass fast at du kan trille den til små kuler. Om den er for tørr, kan du tilsette mer kokosmelk eller olje. Om den blir for bløt, kan du tilsette mer revet kokos eller melis.

Trill deigen til små kuler og legg på en bakepapirkledd flate. Sett i kjøleskapet i ca. 30 minutter.

Smelt sjokoladen over vannbad (ikke smelt den rett i en kasserolle, da blir den fort brent). Dypp kokoskulene i den smeltede sjokoladen til de dekkes helt. Legg kulene tilbake på bakepapiret, dryss over litt revet kokos eller annen ønsket topping, og sett tilbake i kjøleskapet.

Kokoskulene kan fryses, og funker utmerket som julegodt.

Tips: bruk gjerne en tannpirker til å holde kulene når du dypper dem i sjokoladen, så får du et jevnere lag uten å brenne fingrene.

VEGANSK BRIE



INGREDIENSER

200 g hard vegansk ost med
nøytral smak
1 dl havrefløte
100 g vegansk kremost
Litt salt eller urtesalt etter
smak
Raps- eller olivenolje

TIPS

Denne osten er veldig god
sammen med salte kjeks.
Nå til jul er den også veldig
god på pepperkaker!

Prøv å kombinere med
syltetøy eller ha på litt
agavesirup når du spiser den.

SLIK GJØR DU

Skjær den harde osten i små biter og ha i en kjele.

Hell i havrefløten og tilsett litt salt eller urtesalt.

Kok ost og fløte på svak varme til alt smelter sammen til en jevn røre. Rør
hele tiden så det ikke brenner seg.

Rør inn kremosten slik at alt er blandet til en jevn masse , og fjern deretter
kjelen fra platen.

Ta fram en bolle med passende (eller festlig) form.

Smør formen med raps- eller olivenolje

Hell i osteblandingen og la den stivne i kjøleskapet i minst 12 timer.

Når osten har stivnet helt, kan du snu formen opp ned og legge osten på en
tallerken. Server umiddelbart.

SAFRAN KNEKK

INGREDIENSER

(CA 50 ST)

2 dl sukker

2 dl lys sirup

2 dl havremelk

1,5 pakke/liten boks safran

TIPS

Hvis du ønsker å dekorere sprekken er for eksempel hakkede gresskarkjerner et godt, ryddig og klimasmart alternativ! Dryss dem over sprekken før den har herdet.



SLIK GJØR DU

Bland sukker, sirup og havrekrem i en kjele
Kok opp under omrøring og la kok deretter over middels varme til
røren er ca. 120-125 grader, eller består den klassiske "kuleprøven"
ca. 20-35 minutter
Fordel røren i kjeksformer og la dem stivne

KULETESTEN

Ta litt av røren på en skje og slipp i et glass med kaldt vann.

Ta opp knekken med fingrene og prøv å rulle den en kule.

Hvis røren kan formes er den klar. Hvis den ikke kan formes, men bare smøres ut mellom fingrene, lar du røren koke noen minutter til, og gjentar testen.

Når røren kan formes er den klar til å helles i formen.

JULEGAVETIPS:

Hopp over unødvendig innpakkingspapir. Et bærekraftig alternativ for de gavene vi virkelig ønsker å pakke inn er å lage eget innpakkingspapir fra aviser eller gammelt stoff – som også gjør gaven din både mer personlig og unik. Du kan også kjøpe resirkulerbart innpakkingspapir, og husk å resirkulere det etterpå!

