

# GRÖNA JULRECEPT

KLIMATVÄNLIGA RECEPT  
FÖR JULBORDET



GREENPEACE



# JORDEN BEHÖVER DIN HJÄLP I JUL!

Genom att gå över till växtbaserad kost minskar du ditt personliga klimatavtryck samtidigt som du bidrar till att förbättra din hälsa och en mer hållbar värld. Faktum är att om vår matproduktion ska hålla sig inom planetens gränser, behöver vi halvera vår köttkonsumtion.

Vad vi äter spelar stor roll för planeten. Att byta ut kött och andra animaliska produkter till växtbaserade alternativ är ett av de enklaste sätten att minska sitt eget personliga klimatavtryck.

Greenpeace vill därför inspirera alla till att fira jul med ett grönare julbord, för planetens, djurens och allas vår skull. Här har vi sammanställt några av våra egna växtbaserade favorit recept för ett grönt julbord, som vi vill dela med oss av till dig.



## JULKLAPPSTIPS:

Håll utkik på vår hemsida och i våra digitala kanaler efter årets gröna julgåva från Greenpeace - en klapp som både visar omtanke om nära & kära och vår planet

# INLAGD AUBERGINESILL I SENAPSSÅS



## INGREDIENSER

½ aubergine (ca 300 g)

Vatten

Salt

## SENAPSSÅS

3 msk skånsk senap

1 msk dijonsenap

½ dl havregrädde

1-2 msk socker

2 msk röd- eller vitvinsvinäger

1 dl olja

1 dl hackad färsk dill

Salt och vitpeppar

## GÖR SÅ HÄR

Skala auberginen och den skär i mindre strimlor (tänk "sillstorlek", men inte för litet för de kommer krympa lite)

Koka upp vatten och salt. Lägg i auberginebitarna och koka snabbt i ca 3 minuter (de ska inte bli för mjuka)

Häll bort vattnet och lägg bitarna på hushållspapper en liten stund för att få bort mer vatten

Blanda senap, socker och vinäger i en skål

Häll långsamt ner oljan under kraftig vispning tills såsen tjocknar

Blanda sedan i grädde och hackad färsk dill

Krydda med salt och vitpeppar

Lägg i auberginebitarna

Låt gärna vila i kylan över natten.

Använd en snygg glasburk, så kan den ställas fram direkt på julbordet.

# JULIGA RÖDBETSBOLLAR

## INGREDIENSER (CA 30 BOLLAR)

5 st färsk rödbetor  
4 vitlösklyftor  
1 rödlök  
½ citron  
Ca 3 cm färsk ingefära (att riva)  
250 g kokta kikärter (och spadet)  
2 msk tahini (sesampasta)  
1 dl hackad bladpersilja eller ½ dl koriander  
½ dl potatismjöl  
¾ dl vetemjöl  
2 tsk sambal oelek  
Ca 1 dl sesamfrön

## KRYDDA GENERÖST MED:

Spiskummin, chili,  
paprikapulver  
Salt & svartpeppar efter smak  
Olja för stekning



## GÖR SÅ HÄR

Skala och finriv rödbetorna på ett rivjärn, krama ur vätska och lägg i en bunke  
Riv ingefäran, finhacka vitlöken och rödlöken, och blanda med de rivna rödbetorna  
Mixa kikärter, ½ dl kikärtsspad, tahini, persilja (eller koriander) och citronsaft (använd stavmixer eller annan mixer)  
Blanda de i potatismjöl och vetemjöl  
Krydda generöst med kryddorna  
Blanda samtliga av ingredienserna i en bunke och knåda degen  
Smaka av med salt och svartpeppar  
Rulla en liten boll, stek och provsmaka  
Tillsätt mer kryddor om det behövs  
Om smeten är för lös kan du tillsätta lite mer mjöl eller potatismjöl

Forma bollarna, rulla dem i sesamfrön och stek dem sedan i olja så att de får stekyta.



# VEGANSK JULSKINKA



## INGREDIENSER

En kålrot (ca 800 g)  
2 schalottenlökar  
1 dl vitt matlagingsvin  
Grönsaksbuljong  
5 lagerblad (kan uteslutas)  
Salt och svartpeppar  
1 dl rapsolja eller 100 g  
vegetabiliskt smör

## GRILJERING

1 dl ströbröd  
3 msk skånsk senap  
3 msk fransk senap  
(exempelvis dijon)  
2 msk sirap  
Salt & svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

Skala kålroten

Koka upp vatten och tillsätt buljong, lök och vitt vin

Lägg i kålroten och låt koka i ca 1 h

Ta sedan upp kålroten ur vattnet och låt den svalna

Blanda samman alla ingredienserna till griljeringen förutom ströbrödet

Lägg kålroten på en plåt eller i en ugnform

Täck hela kålroten med smeten och strö sedan över ströbrödet

Lägg på en klick vegetabiliskt smör eller lite olja

Grilla i mitten av ugnen i ca 20 minuter

Kålroten ska få en gyllene färg och krispig yta

## TIPS

Kålroten kan även bytas ut mot rotselleri eller en blomkål - beroende på vad du tycker om! Det finns även veganska "julsinkor" i vissa butiker, som också fungerar lika bra till denna griljering.

# JANSSONS VEGOFRESTELSE

## INGREDIENSER

Ca 1 kg potatis  
2 st gula lökar  
6,5 dl havregrädde  
1 dl kapris  
1 dl ströbröd  
Olja till stekning  
Salt & svartpeppar



## GÖR SÅ HÄR

Skala potatisen och skär i raka, tunna strimlor  
Skiva löken i tunna skivor och stek i olja tills löken blivit mjuk  
Hacka kaprisen och rör ner den tillsammans med löken  
Blanda lök och kapris med de råa potatisstrimlorna i en ugnform  
Salta och peppra generöst och rör om.  
Häll havregrädden över röran i formen, blanda runt lite och toppa sedan med ströbrödet

Gratinera i ugnen i 50-60 minuter på 200 grader



# VEGO BULLAR



## GÖR SÅ HÄR

Häll ut färsen i en bunke och låt den tina  
Finhacka och stek löken tills den blivit mjuk  
Blanda löken och pressad vitlök med färsen  
Krydda generöst  
Forma färsen till bollar och stek i stekpanna så att de får stekyta  
Servera varma

## TIPS

Detta är ett gott och klimatsmart alternativ till de klassiska köttbullarna - vi vågar nästan påstå att de är så lika i smak att det kan vara svårt att märka skillnad när man smakar de... Kanske kan det bli barnens nya julfavorit?

Ett till tips: Korven är en annan julbordsklassiker som också enkelt kan bytas ut för klimatets skull. Och som tur är finns en uppsjö av goda veganska korvar, bara att välja och vraka.

## INGREDIENSER

800 g formbar färs  
2 gula lökar  
4 Vitlöksklyftor  
2 msk BBQ-sås  
2 msk paprikapulver  
Salt, vitpeppar & svartpeppar

Vegobullarna görs bäst på vegansk formbar färs. Det finns många veganska färser i butikerna idag, så se till att hitta en som det står "formbar" på. Annars riskerar bollarna att falla sönder.

# VEGANSK SKAGENRÖRA

## INGREDIENSER

1 burk tångkaviar, ca 100 g  
(röd eller svart, eller mixa)  
2 dl havrefraiche  
1 dl ägg- och mjölkfri  
majonnäs  
200 g marinerad eller naturell  
tofu  
En halv finhackad rödlök  
Dill (färsk eller fryst)  
Citronsaft  
Salt och svartpeppar



## GÖR SÅ HÄR

Blanda samman havrefraiche, majonnäs, finhackad rödlök, dill och tångkaviar i en skål. Bryt tofun i små bitar och blanda samman med röran i skålen.

## TIPS

Köp en färdigmarinerad tofu i butiken för att få lite mer smak. Smaka av med lite citronsaft, salt och peppar.



# GRAVAD MOROT



## INGREDIENSER

500 g morötter  
1,5 dl grovsalt  
1 kruka färsk dill

## LAG

$\frac{3}{4}$  dl vatten  
1 msk ättika  
2 msk socker  
1 tsk liquid smoke (kan uteslutas)  
1 tsk senapsfrön  
1 lagerblad  
Vitpeppar  
Dillstjälkar  
(från en kruka färsk dill)

## GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienserna till lagen i en kastrull. Repa av dillen och lägg stjälkarna i kastrullen. Spara resten till att lägga på morötterna före servering. Koka upp, ta sedan direkt kastrullen från plattan och låt lagen kallna

Skala morötterna och lägg dem i en ugnssäker form, gärna så att de ligger lite trångt

Häll på saltet. Baka sedan morötterna i ugnen i 20-30 minuter, på 200 grader (tiden varierar lite beroende på morötternas tjocklek)

Morötterna ska mjukna, men fortfarande ha lite tuggmotstånd

Ta ut formen och låt morötterna svalna

Skiva morötterna tunt på längden, med exempelvis en mandolin, potatisskalare eller smidig kniv. Blanda morotsskivorna med lagen i en påse eller glaslåda.

Låt ligga i kylskåpet i några timmar, gärna över natten.

Lägg sedan upp de gravade morötterna på ett fat och dekorera med den färska dillen

# GRÖNKÅLS SALLAD

## INGREDIENSER

250 g färsk grönkål

200 g rödkål

1 gurka

Sesamfrön

1 granatäpple

Balsamvinäger

En halv citron

Örtsalt

Svartpeppar

Olivolja (Tips: välj en olja med  
pepprig och intensiv smak!)



## GÖR SÅ HÄR

Riv eller klipp grönkålen med en sax till mindre bitar

Skär rödkålen i önskad storlek

Blanda kålen med olivolja, vinäger och pressad  
citronsaft

Krydda med örtsalt och svartpeppar och

Kärna ur och strö över granatäpplet (går även bra  
med frysta granatäppelkärnor)

Toppa med dina favoritfrön innan serveringen

## TIPS TILL TOPPING

Blanda olika fröer och strö över innan servering.

Exempelvis pumpafrön, solrosfrön eller sesamfrön.



# RÖDBETS SALLAD



## INGREDIENSER

500 g kokta rödbetor

1,5 dl havrefraiche

1,5 dl ägg- och mjölkfri

majonnäs

En klick valfri senap, efter  
smak

Salt och svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

Hacka rödbetorna i önskad storlek

Blanda rödbetorna i en skål med havrefraiche och  
majonnäs

Smaka av med lite senap, salt och svartpeppar

## JULKLAPPSTIPS:

Trött på stressen kring att hitta nya julklappar? Och på att bidra till en överkonsumtion som utarmar vår planet? Varför inte köra "Secret santa" i år - och låta varje person i familjen ansvara för en julklapp var. Kanske kan ni även göra egna julklappar och låta det bli en rolig pysselaktivitet tillsammans, som även kan påminna de yngsta om att det finns bra alternativ till att köpa nya saker, saker som vi kanske inte heller behöver.

# KOKOSKULOR DOPPADE I MÖRK CHOKLAD

## INGREDIENSER (CA 40 ST)

3 dl riven kokos  
1,5 dl kokosmjölk  
1 dl kokosolja  
1 tsk vaniljsocker eller  
vaniljpulver  
3 msk florsocker eller vanligt  
socker  
200 g mörk choklad

## TIPS

Ta hjälp av en tandpetare när du doppar kokoskulorna i den smälta chokladen, då blir det lättare att få en jämn täckande yta utan kladd. Kokoskulorna går bra att frysa in och är perfekta att bjuda på som julgodis!



## GÖR SÅ HÄR

Blanda samman kokos, kokosmjölk, kokosolja, vaniljsocker och florsocker i en bunke  
Smetens konsistens ska vara så att den går att forma till små bollar. Om den är för torr, tillsätt lite mer kokosmjölk. Om smeten är för kladdig kan du tillsätta mer riven kokos  
Forma sedan smeten till bollar och lägg på ett bakplåtspapper  
Ställ in i frysen i ca 30 minuter  
Smält chokladen över ett vattenbad eller på låg värme i en kastrull  
Ta kokosbollarna och doppa dem en och en i chokladen, så att hela bollarna täcks  
Lägg bollarna på ett fat, strö över lite riven kokos och låt dem sedan stelna i kylskåpet.



# VEGANSK BRIE



## GÖR SÅ HÄR

Skär den hårda osten i små bitar och lägg i en kastrull

Häll i havregrädden och lite salt eller örtsalt

Koka upp osten och grädden på låg värme tills de smälter ihop till en slät smet. Rör om under hela tiden så att det inte bränns

Rör ner färskosten så att allting blandas till en slät smet, ta sedan bort kastrullen från plattan

Ta fram en skål med passande (eller festlig) form, eftersom osten kommer formas efter skålen

Smörj skålen med raps- eller olivolja

Häll i ostblandningen och ställ sedan in i kylan, och låt stå i minst 12 h så att den får stelna.

När osten stelnat klart vänder du bunken upp och ner och lägger ut osten på ett fat. Servera direkt.

## INGREDIENSER

200 g hård vegetabilisk ost med neutral smak

1 dl havregrädde

100 g vegetabilisk färskost

Lite salt eller örtsalt efter smak

Raps- eller olivolja

## TIPS

Osten är väldigt god till salta kex. Nu till jul gör den sig även väldigt bra på pepparkakor!

Testa kombinera med din favoritmarmelad eller ringla lite agavesirap över innan du äter den.

# SAFFRANS KNÄCK

## INGREDIENSER (CA 50 ST)

2 dl socker  
2 dl ljus sirap  
2 dl havregrädde  
1,5 paket saffran

## TIPS

Om du vill dekorera knäcken är exempelvis hackade pumpakärnor ett gott, snyggt och klimatsmart alternativ! Strö dem över knäcken precis efter att du hållt i formarna, innan knäcken har stelnat.



## GÖR SÅ HÄR

Blanda socker, sirap och havregrädde i en kastrull  
Koka upp under omrörning och låt sedan koka på medelvärme tills smeten är ca 120-125 grader, eller klarar det klassiska "kulprovet" - ca 20-35 minuter  
Fördela smeten i knäckformar och låt dem stelna

## KULPROVET

Ta lite av smeten på en sked och droppa ner i ett glas kallt vatten  
Tag upp knäcken med fingrarna och försök rulla till en kula.  
Går smeten att forma är den färdig  
Om den inte går att forma utan bara kladdar ut sig mellan fingrarna, låter du smeten koka några minuter till, och gör om kulprovet igen  
När smeten går att forma är den färdig att hällas över i formarna

## JULKLAPPSTIPS:

**Skippa onödigt presentpapper.** Ett hållbart alternativ för de gåvor vi verkligen vill slå in är att skapa eget presentpapper av tidningar, omslag eller gammalt tyg – vilket även gör att din gåva blir både mer personlig och unik. Man kan även köpa återvinningsbart presentpapper, och kom ihåg att återvinna det efteråt!