

Studieplan

Växtbaserad matlagning



Innehåll

Förord	3
Vad är en studiecirkel?	4
Några grundregler	4
Förslag på upplägg	5
Träff 1: En diet för vår planet	6
Träff 2: Hälsa	9
Träff 3: Smak, textur och näring.....	11
Träff 4: Tillaga på olika sätt	12
Träff 5: Växtmodellen	13
Träff 6: Matsvinn	15
Fortsätt engagera dig.....	16

Förord

Det är många som vill äta mer växtbaserat men inte vet hur man ska göra. Kanske är det barnen som blivit veganer och föräldrarna som inte vet vad de ska laga. Eller så är du en vuxen person som är van vid husmanskost men vill lära dig mer om det växtbaserade köket. Oavsett vilket så är du välkommen till den här mini-utbildningen.

Här lär ni er om växtbaserad kost, hållbarhet och näringslära. Ni får konkreta verktyg för att lyckas med det växtbaserade köket. Hur får man i sig det man behöver och hur komponerar man egentligen en växtbaserad måltid?

Till studieplanen hör tre filmer, som man kan se om man vill. Filmerna hör till de första tre träffarna och är tänkta att fungera som extra inspiration. Studiecirklarna är anpassade för att genomföras digitalt, men går också att göra fysiskt, där ni kan laga och smaka på mat gemensamt.

Studieplanen och utbildningen i växtbaserad matlagning är ett samarbete mellan Studieförbundet Utbildningscenter Väst och Naturskyddsföreningen Väst, och ingår i ett regionalt utvecklingsprojekt som finansieras av Västra Götalandsregionen.

Med oss har vi Therese Elgquist som står för matlagningen. Hon är författare till flera böcker om växtbaserad mat och många känner igen henne från instagramkontot Plant-based by Thess, @plantbasedbythess. Studieplanen och utbildningen är baserad på hennes bok Växtbaserat.



Oktober 2021

Författare: Johanna Stål och Maja Rydberg

Projektleddare: Johanna Stål

Grafisk form: Anna Lillkung

Foto: Mostphotos

Producerad av Studieförbundet.

studieforbundet.se

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som samlas av eget intresse för att lära sig tillsammans – av och med varandra.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Vi på Studieförbundet kan hjälpa er med studiematerial, lokaler, utrustning, utbildning, digitala läromedel, coachning och mycket mera. Vi har ett stort nätverk och erbjuder kunskap och erfarenhet inom många områden – framför allt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studieförbundet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av staten, regioner och kommuner. Vi får stöd för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler

Det finns vissa grundregler för studiecirklar som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år.**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar.**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna.**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar.**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal där vi bland annat berättar vad Studieförbundet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram.

Förslag på upplägg

Syftet med den här studieplanen är att ge er ingångar och inspiration till att sätta igång med studiecirklar om växtbaserad matlagning. I studiecirkelarna kommer ni lära er om alla möjligheter som finns till fantastisk matlagning med råvaror från växtriket.

Studieplanen är uppdelad på sex cirkeltillfällen, men det går givetvis att fördela materialet över fler eller färre träffar. Ni bestämmer gemensamt hur ni vill göra.

Varje träff utgår från en kort faktadel och oftast en del i kursboken. Efter varje tillfälle får ni en eller flera övningar att göra tillsammans eller var för sig till nästa träff. Under nästa träff diskuterar ni hur det har gått och vad ni lärt er. Ni kan välja en övning eller flera.

Under varje träff finns det också tips om vidareläsning för den som vill fördjupa sig lite i något av de teman som finns på träffarna.

Studiematerial

Studieplanen utgår från följande studiematerial:

- *Växtbaserat*, en bok skriven av Therese Elgquist,
- tre förinspelade filmer, och
- övriga länkar och litteratur som det tipsas om i respektive kapitel.

Boken *Växtbaserat* kan beställas via följande länk: <https://shop.plantbasedbythess.com>. Du som är cirkeldeltagare får 15 procent rabatt på boken om du anger koden: vaxtbaserat21.

Första träffen

När ni träffas första gången är det bra att stämma av följande:

- När och var ni ska träffas under studiecirkeln?
- Hur gör ni med raster och kaffepauser?
- Vad ska förberedas inför varje träff?
- Hur meddelar man om man fått förhinder?
- Har alla tillgång till studiematerialet och vad det innehåller?
- Vilket stöd behöver ni från Studieförbundet?

När ni träffas för första gången kan ni med fördel också berätta om era olika mål och förväntningar på studiecirkeln.

Delaktighet

Delaktighet är viktigt – i en studiecirkel lär sig deltagarna av och med varandra. Den sammankallande studiecirkelledaren får gärna se till att alla får komma till tals och att alla deltagare har möjlighet att forma cirkelns innehåll. Tänk också på att alla fungerar olika i en grupp – vissa är mer trygga med att prata inför en grupp än andra. Genom att ha respekt för att vi alla går in i studiecirkeln med olika mål, förväntningar och kunskapsnivåer kan vi skapa ett gynnsamt diskussionsklimat. Anpassa också tempot så att alla kan delta.

Träff 1: En diet för vår planet

Forskning inom klimat, miljö och hälsa visar att vi behöver ändra vårt sätt att äta i västvärlden. Vi behöver äta mycket mer frukt, grönt och baljväxter – och det bästa är att det finns fantastiskt mycket gott att äta. Vi kan fortfarande äta kött, fisk och mejerier, men bör minska andelen och välja bra ekologiskt kött från djur som har betat utomhus och bidragit till kretsloppet.

Vår köttproduktion orsakar stora utsläpp av växthusgaser. Högst utsläpp av växthusgaser kommer från lamm, nötdjur och mejeriprodukter. Om du väljer ekologiskt nötkött från djur som fått beta fritt är det ett bättre val än konventionellt producerat kött, även om koldioxidutsläppen fortfarande är lika höga. Det beror på att de utebetade djuren tillför en del andra ekosystemtjänster, till exempel att hålla våra landskap öppna.

Presentationsrunda och studiecirkelns upplägg

Börja cirkelträffen med en presentationsrunda. Låt var och en berätta vem de är och varför de vill gå cirkeln.

Gå igenom cirkelns upplägg och studiematerial.

- Var, när och hur ofta ska ni ha era cirkelträffar?
- Vilka spelregler vill ni att ska gälla i diskussionerna?
- Vad är era viktigaste mål?

Djurfoder – En miljöbov

En stor andel av de grödor som odlas i världen blir till djurfoder. Något många kanske inte tänker på är att de djur som föds upp för slakt här i Sverige ofta äter stora mängder importerade spannmål. De oekologiska jordbruk som producerar de här grödorna tillsätter stora mängder energikrävande konstgödsel som ofta framställts med fossil energi. Dessa konstgödsel bidrar i sin tur till övergödning och försurning av vår gemensamma miljö.

En av de vanligaste grödorna som odlas till djurfoder är sojabönor. Ofta skövlas skog för att ge plats åt nya sojaplantager, framförallt i Sydamerika. Förutom att det leder till en kraftig minskning av de arter och djur som tidigare levde i skogen, alltså en minskad biologisk mångfald, bidrar också själva avverkningen till att den koldioxid som träden tidigare bundit upp nu frigörs ut i atmosfären. Människans allt större intrång på de vilda djurens ytor innebär också att risken för fler virus och pandemier ökar. När du köper sojaprodukter är det extra viktigt att köpa ekologiskt, då det odlas med större hänsyn till naturen.

Det är vanligt att man använder stora mängder bekämpningsmedel i de här odlingarna. Bekämpningsmedlen bidrar till andra problem som t.ex. utarmning av jordarna och ökad ohälsa hos de människor som arbetar på plantagerna eller bor nära dessa områden.

Ät lokalproducerat

Inom odlingen av grönsaker, baljväxter och frukt som vi äter direkt, alltså utan att de går genom ett djur först, finns det också stora utmaningar. Jordar utarmas efter att samma typ av gröda odlas år efter år. Värdefull skogsmark i tropiska regioner skövlas för att ge plats åt till exempel sojaodlingar och palmoljaodlingar. Bananer, avokado och ris är exempel på populära produkter som besprutas hårt, och där marken man odlar dem på blir obrukbar efter bara ett par säsonger. Avokado är dessutom tillsammans med mandel en av de mest vattenkrävande grödor som finns. De odlas ofta i länder som har brist på vatten, och bidrar därför ytterligare till problematiken kring vattenförsörjning.

Här behöver vi alltså tänka till och oftare köpa sådant som växer naturligt i våra närområden: kanske byta ut ris mot svenskt mathavre eller potatis, mandlar mot

frön, bananer mot lokal frukt i säsong, och apelsinjuice mot lokalproducerad äppeljuice.

Men trots alla dessa svåra val är ändå den största insatsen du kan göra för din klimatpåverkan på matområdet att dra ner på mängden kött och mejeriprodukter.

Förutom att äta mer växtbaserat vill vi också uppmuntra er att välja ekologiskt producerad mat. Då minskar vi tillsammans den negativa miljöpåverkan som bekämpningsmedel och konstgödsel har. Detta är extra viktigt när du köper mat som produceras långt bort.

Ät efter säsong

Försök så långt det går att handla efter säsong. Undvik jordgubbar och tomater på vintern och ät mera rotgrönsaker istället. Sedan kan du njuta av jordgubbarna för fullt under sommaren.

Att handla närproducerat är viktigt av flera skäl. En stor

andel av den växtbaserade mat vi äter kommer från tropiska regioner, så som t.ex. mandel och avokado, vilket vi nämnde tidigare. Visst kan du fortsätta äta det, men kanske byta ut en del mot sådant som växer lite närmare?

I WWF:s vegoguide kan du se vilka frukter, grönsaker och baljväxter som är bäst för miljön. Det är fortfarande klimatomåttligt bättre att äta tofu från Brasilien än kött från Brasilien, men ännu bättre är det att välja europeisk ekologisk tofu.

Sist men inte minst: du behöver inte göra alla förändringar på en gång. Att ändra en vana och ett beteende tar lång tid och risken att du tröttnar är stor om du kör "all in" direkt. Börja istället med att byta ut en rätt i veckan mot något växtbaserat. Lär dig några enkla recept och kör dem tills de sitter. Bjud dina vänner och din släkt på rätterna när du blivit mästare på dem, för att imponera och inspirera vidare.



Övning: Skaffa ett basskafferi

Storleken på ditt basskafferi varierar beroende på om du bor själv eller med andra, om du gillar att testa mycket nytt eller om du vill börja försiktigt. Samla inte på dig en massa produkter som bara blir skåpvärmare. Kom ihåg att välja ekologiskt och närproducerat i den mån du kan.

Några saker som är bra att ha hemma för denna kurs:

- Kallpressad rapsolja, äppelcidervinäger och soja.
- Lite olika baskryddor: salt, peppar, kanel, gurkmeja, paprikapulver, spiskummin, samt kryddblandningar där någon blandning är lite kryddigare och någon lite örtigare.
- Några sädesslag som du gillar så som mathavre, quinoa, havregryn, dinkel och nakenhavre.
- Lite frysta grönsaker och bär: ärtor, blåbär, blomkål, spenat etc.
- Baljväxter: torkade om du har gott om tid, konserverade om du har mindre tid. Svarta bönor och kikärter är bra att börja med.
- Fröknäcke eller vanligt knäckebröd.
- Fröer och nötter efter smak. Välj gärna närproducerade.
- Lite färska grönsaker och frukt i säsong. Här är det dock viktigt att du inte köper för mycket på en gång, utan kompletterar löpande. Köp gärna från en butik som har närproducerade och ekologiska produkter, eller från en så kallad REKO-ring.* Fokusera på rotgrönsaker, kål, lök och vitlök. Tillägg av sådant som är i säsong: tomat, sparris, äpplen osv.

*Reko-ring är ett sätt att handla direkt av producenter. Du är med i din lokala Reko-rings facebook sida där du lägger beställningar på olika varor som du sedan hämtar vid ett bestämt tillfälle – ofta på en parkering varannan vecka eller liknande.



Lär mer

- Filmen *Växtbaserad matlagning* av Maja Ryberg och Johanna Stål
- Problemet med konstgödsel: www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/problemet-med-konstgodselse/
- Ekoeffekten – vad händer när en familj byter till eko?: www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/eko-effekten-vad-hander-nar-en-familj-byter-till-eko/
- Naturskyddsföreningens film: *Ett hemligt universum. En liten film om jord:* www.youtube.com/watch?v=K-4owWBe9fQ&t=14s
- Så handlar du klimatsmart i mataffären: www.youtube.com/watch?v=towSthwSTec
- Forskaren Fredrik Hedenius om matens roll: www.youtube.com/watch?v=C1A5LQ-i-dk
- Naturskyddsföreningen Hallands tidskrift med tema klimatsmart mat <https://halland-lan.naturskyddsforeningen.se/hallands-natur/>

Träff 2: Hälsa

Den andra träffen handlar om hälsa. Under träffen får du lära dig mer om hur en växtbaserad kost gynnar hälsan och hur du ser till att du får i dig all näring du behöver när du äter vegetarisk mat.

Reflektioner efter förra träffen

- Dela tankar och reflektioner efter förra träffen.
- Hur gick det med övningen? Vad skaffade ni till era basskafferin?

Teoridel – matvanor och hälsa

Att ändra sina matvanor till mer växtbaserat är inte bara bra för miljön, utan också bra för hälsan. Om du väljer bra råvaror och inte bara ersätter kött med halvfabrikat och socker så minskar du även risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Ditt immunförsvar stärks och din mage kommer tacka dig. Inte i början kanske, då du kan bli gasig och bullrig i magen av ökat fiberintag, men efter ett tag.

Har du känslig mage kan du med fördel välja grönsaker med så kallad låg FODMAP*, så som broccoli, grönkål, morötter och banan. Skölj också bönor ordentligt innan tillagning och ät hellre kokta än råa grönsaker.

Det som är viktigt att tänka på om man äter helt växtbaserat, alltså utan några animaliska produkter alls, är att se till att man får i sig alla näringsämnen. De



näringsämnen som är viktigt att hålla koll på enligt Livsmedelsverket är vitamin B12, D-vitamin, riboflavin, järn, zink, kalcium, selen, jod och omega 3-fetter.

Många oroar sig för att inte få i sig tillräckligt med protein, men växtriket innehåller många proteinrika livsmedel, som t.ex. bönor, linser, ärtor, tofu, havregryn, råris och nötter.

*FODMAP är en vetenskaplig framtagen kostbehandling för människor med IBS (en störning i mag-tarmkanalen) där man tar bort fermenterbara kolhydrater i kosten, de som jäser i tarmen.

Proteinrika livsmedel: bönor, linser, ärtor, tofu, och nötter.

Om du helt utesluter fisk är det värt att se till att du får i dig Omega-3. Valnötter och linfrön är bra vegetabiliska källor med högt omega 3 innehåll, men det går också att ta veganska tillskott.

B12 finns tyvärr bara i animaliska källor, så det behöver man ta tillskott av, eller äta berikade livsmedel, för att få i sig.

Läs gärna mer om allt detta på Livsmedelsverkets hemsida, särskilt om du eller ditt barn undviker alla typer av animalier och mejeriprodukter från djurriket.

För att få i dig allt du behöver är det viktigt att den växtbaserade kosten är rik på baljväxter, fullkornsprodukter, frukt, grönsaker, bär och berikade vegetabiliska drycker. Om man bara ersätter kött och mejerier med dåliga halvfabrikatsprodukter, spannmålsprodukter och sockerrika livsmedel, kan det leda till brister och ohälsa.

Övning 1: Vilka vanor behöver du ändra?

Vilka vanor behöver du ändra för att få i dig det du behöver? Behöver du ta något tillskott eller kan det i ditt fall räcka med att äta mer av något livsmedel och kanske mindre av något annat?

Diskutera med de andra, utgående från de ändringar i kosten som planerar göra. Det kan vara bra att köpa hem eventuella tillskott.

Övning 2: Testa vegetariskt

Testa att byta ut en middag i veckan till en helt vegetarisk middag. Gör detta innan den tredje cirkelträffen.

Du kan till exempel välja ett recept ur kursboken *Växtbaserat*.

Utvärdera efteråt hur det kändes. Hur smakade maten? Hur reagerade familjemedlemmarna? Var det något som gjorde att du inte kände dig helt tillfredsställd?

Lär mer

- [Vegetarisk kost verkar minska risken för svår Covid-19](#), Svt Nyheter 7 juni 2021,
- [Livsmedelsverket.se](#) om vegetarisk mat,
- läs sidorna 60–61 i boken *Växtbaserat*,
- *Lugn mage med grön mat* av Sofia Antonsson



Träff 3: Smak, textur och näring

De tre delarna smak, textur och näring behöver finnas med i varje måltid för att göra den balanserad. Under den här träffen lär du dig mer om de beståndsdelarna.

Reflektioner efter förra träffen

- Dela tankar och reflektioner efter förra träffen.
- Hur gick det med övningarna?

Teoridel – smak, textur och näring

Smak

Försök att blanda flera olika smaker i en rätt; något syrligt, något sött, något salt och något beskt. Allt behöver inte finnas i alla rätter, men i alla fall några olika smaker.

- Sött finns i färsk och torkad frukt, gröna ärtor, sötpotatis, majs, havredryck etc.
- Surt finns i citron, vinäger, äpple, rabarber, syrade grönsaker etc.
- Sälta finns i salt och soja (och tamari som glutenfritt alternativ till soja)
- Beska finns i bladgrönsaker, kaffe, kakao, grönkål mfl.
- Umami finns i svamp, lök, tomat, miso, soja mm.

Textur

Försök att få in olika texturer i en rätt. Om du gör en soppa är det gott med krispiga fröer eller knäckebröd till och krämig creme fraiche i. Med textur menas mjukhet, krämighet, lenhet, knaprigt, krispigt, fräscht osv.

- Varje rätt behöver innehålla något (nyttigt) fett, för att lyfta smak och ge mättnad
- Tänk på temperaturen på maten, en kylskåpskall sallad är inte roligt på vintern. Då är det bättre att värma upp grönsakerna eller tillsätta någon varmt protein (tofu, tempeh, stekta kikärtor, osv.)

- Krämighet kan skapas på röror av exempelvis baljväxter, eller mos på rostade rotgrönsaker

Näring

Näring nämndes vid förra träffen, men att sätta ihop en rätt handlar också om en kombination mellan kolhydrater, fetter, protein samt vitaminer och mineraler. Här är det bra att välja de hälsosamma varianterna av varje näringskälla.

- Välj kolhydrater som är långsamma med naturligt innehållande kostfibrer så som fullkornsprodukter, grönsaker, rotgrönsaker, baljväxter, nötter, frön och bär. Detta ger långsammare blodsocker och mättar längre.
- Hälsosamma fetter är exempelvis kallpressade oljor, fröer och nötter
- Proteiner är det område där det skiljer sig mest från att äta kött. Här gäller det att ersätta köttet med hälsosamma proteiner från växtriket såsom baljväxter och produkter som tofu och tempeh, men även nötter, fröer och olika spannmål innehåller proteiner.

Övning: En rätt med olika smaker och texturer

Experimentera med det du precis lärt dig för att skapa en eller flera rätter som innehåller så många olika smaker och texturer som du kan komma på. Utgå från de olika råvarorna som nämns ovan.

Läs mer

- Filmen *Växtbaserad matlagning* av Therese Elgqvist
- Sidorna 46–60 i boken *Växtbaserat*
- Godare.se: godare.se/serier/vaxtbase-rat-med-thess/kramig-risotto-pa-havre
- Godare.se: godare.se/serier/vaxtbase-rat-med-thess/groonsakstapas

Träff 4: Tillaga på olika sätt

Det är lätt att tro att den växtbaserade maten bara är sallader eller tråkiga halvfabrikat. Men sanningen är att det finns många olika sätt att tillaga mat från det växtbaserade köket. Den fjärde träffen handlar om detta.

Reflektioner efter förra träffen

- Dela tankar och reflektioner efter förra träffen.
- Hur gick det med övningen?

OBS! Läs igenom tillagningsguiden i boken Växtbaserat, sidan 62–72, innan ni sätter igång träffen.

Teoridel – Variera matlagningen

Genom att variera matlagningen blir den mer intressant. En grönsak kan tillagas på många olika sätt. En vitkål kan du t.ex. baka i ugnen i klyftor med lite olja, du kan strimla den och steka, du kan hyvla den rå med lite salt och olja och du kan givetvis ha den i olika röror så som coleslaw eller en enkel pizzasallad. Vitkål är billigt och mättande.

Blomkål är också en populär råvara i växtbaserad mat som går att variera i det oändliga. Den är god att ugnsbaka, koka och göra mos av med lite växtbaserad grädde, göra en pizzabotten av, eller bara råhyvla och toppa en sallad med. Blomkål är också sagolikt gott att röra ner i olika indiska grytor med t.ex. masala och spenat.



Här är några tips för mer varierad mat:

- Lär dig några grundrätter. Börja på en lagom nivå.
- Lev med säsongen.
- Tillaga din favoritgrönsak på nya sätt.
- Låt grönsakerna vara huvudråvaran. Grillad blomkål med bönmos istället för en stek med potatis.
- Lek med kombinationerna och våga testa annorlunda.

Övning 1: Lär dig göra en hummus

En god hummus är en bra bas i det växtbaserade köket. Kan du grunden till den kan du variera den på en massa olika sätt, t.ex. genom varierad smaksättning. Grundrecept till hummus finns på s. 99 i *Växtbaserat*.

Om ni ses fysiskt: Ta med er lite av hummusen till nästa träff och smaka på varandras. Vilka kryddningar funkade bra och vilka var mindre bra?

Övning 2: Samma råvara – olika tillagningssätt

Testa lite olika tillagningssätt av en och samma råvara under veckan. Det finns flera exempel i boken *Växtbaserat* s. 64–72, men du kan också välja något annat.

Diskutera vid kommande träff vilka olika tillagningssätt ni gillade mest: ugnsbakat, ångat, rått, stekt eller masserat? Var det något som överraskade dig? Något som du inte alls gillade?

Läs mer:

- Välj bland säsongens godsaker (lista): www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/valj-bland-sasongs-godsaker/
- Säsongsmat: sasongsmat.nu/ssm/Huvudsida
- Testa att göra en utflykt till självplock under sommaren och hösten. Ni kan också förlägga en av studiecirkelträffarna till ett självplockställe.

Träff 5: Växtmodellen

De flesta har hört om tallriksmodellen som handlar om hur maten fördelas på tallriken för att få bra balans. Den här träffen handlar om växtmodellen, som helt enkelt är en vegetarisk variant på tallriksmodellen.

Reflektioner efter förra träffen

- Dela tankar och reflektioner efter förra träffen.
- Hur gick det med övningarna? Diskutera frågorna under Träff 4, övning 2.

Teoridel – Växtmodellen

Den traditionella tallriksmodellen handlar om att dela upp tallriken i en del kött, ett tillbehör, så som potatis, ris eller pasta, och en del grönsaker – vilka ofta består av isbergssallad, gurka, tomat, burkajs eller ärtor. Istället för att tänka traditionell tallriksmodell så kan du i det växtbaserade köket tänka växtmodell.



Växtmodellen är ett modernare grepp på matlagning och ett sätt att förhålla sig till matlagning med växter. Det går ut på att lära sig hur man kan bygga upp en växtbaserad rätt så att man får med sig såväl smak, variation och mättnad som en bra näringssammansättning.

Växtbaserat handlar inte bara om grönsaker utan även nötter, fröer, sädesslag, baljväxter, kryddor, örter etc. I en växtformula kombineras dessa olika delar för att få fram nya rätter.

I boken *Växtbaserat* presenteras flera olika formuler. Här ger vi exempel på hur just en sallad eller bowl kombineras:

- Ta något sädesslag eller nudlar + 2-3 basgrönsaker + någon baljväxt + bladgrönt + röra/dressing + 1-2 toppingar. Klart!
 - Sädesslag/ nudlar kan vara allt från quinoa till vitt ris och nudlar finns många olika sorter, så det är bara att välja utifrån smak.
- Basgrönsaker kan vara sådant du har hemma eller gillar extra mycket: hyvlad morot, pumpa, tomat, svamp, rotselleri osv.
- Baljväxter är t.ex. bönor, ärtor, linser, tofu, tempeh eller soja.
- Bladgrönt, hörs på namnet, är gröna blad såsom spenat, mache, rucola, romansallad, grönkål etc.
- Röra/dressingar finns i massor av varianter. Det kan vara en färdigköpt hummus eller dressing från affären, eller en hemlagad bönröra, pumpafrövinägerätt eller mandelsås. Börja enkelt och lär dig göra goda rörer och dressingar efter hand.
- Topping kan vara färska örter, rostade fröer, surkål, pesto, friterad vitlök eller något annat som ger en liten krydda och piffar upp rätten.

Utifrån denna bas kan du sedan kombinera många olika rätter genom att välja något från varje kategori och sätta ihop till en god och mättande sallad / bowl.

Övning 1: Testa växtformulan och gör en sallad

Använd växtformulan för att kombinera en sallad. Har du tid så kan du med fördel göra två olika kombinationer på två olika dagar för att pröva dig fram till goda kombinationer.

Övning 2: Komponera två olika rätter med samma bas

Köp hem följande råvaror och tänk ut två olika rätter du kan tillaga med dessa råvaror.

- Svenskt ekologiskt mathavre

- Äpple
- Grönkål
- Kokta kikärter
- Växtbaserad matyoghurt

Vid nästa träff diskuterar ni varandras rätter med varandra. Vad funkade bra och vad funkade mindre bra? Ta gärna bilder på era rätter med mobilkameran som ni kan visa upp när ni ses.

Lär mer

- Sidorna 74–107 i boken *Växtbaserat*.
- Välj vego: valjvego.se/trana-med-vegansk-kost
- *Grönsaker A-Ö* Recept och bruksanvisningar av Paul Svensson



Träff 6: Matsvinn

Den sista träffen handlar dels om matsvinn, dels om vad som funkat bra och mindre bra i matlagningen under cirkelns gång. Vilka rätter kommer ingå i standardutbudet framöver och vad kommer ni inte fortsätta äta?

Reflektioner efter förra träffen

- Dela tankar och reflektioner efter förra träffen.
- Hur gick det med övningarna?

Teoridel - matsvinn

Det är lätt hänt att man går igång på det "nya livet" och genast byter ut allt där hemma mot växtbaserat. Men försök att ta hand om den mat ni har hemma. Vill ni inte själva ha den, så finns det andra att ge till: vänner, grannar, den lokala kyrkan som ger till de med sämre ställt.

Tänk också på att färsk grönsaker, frukter och kryddor har ganska kort hållbarhet. Köp inte hem för många olika varianter. Det går inte att ha en hel salladsbar hemma. Baljväxter och sädeslag går att köpa på sig mer av, då de håller länge. Men tänk på att först testa, så att du vet att det är något du/familjen gillar.

Hacks mot matsvinn

En tredjedel av all mat som produceras slängs och en stor andel av svinnet sker i våra hem. Här är några tips på hur du kan minska ditt eget matsvinn:

- Det går att äta allt på många grönsaker. Du behöver t.ex. inte skära bort och slänga broccolistammen. "Hulken-pengar", som man kan göra av broccolistammen, är populära hos många barn, eller så mixar du ner stammen i en smoothie.
- Det går att ta bort dåliga delar av frukt och grönsaker. Du behöver inte slänga hela om det är en liten svart fläck någonstans.
- Trötta morötter eller tomater som börjar bli mjuka

kan du skära upp och blanda till en gryta eller pastasås ihop med lite tomatsås och kryddor.

- Kör rest-fest en dag i veckan då du äter upp slattar och överblivna matrester från senaste veckan.
- Köp varor med kort datum i affären om du vet att du kommer äta upp det. Då bidrar du till mindre svinn för affären och sparar dessutom pengar.
- Förvara maten rätt. Många grönsaker håller längre i kylan, men vissa trivs bättre i rumstemperatur, så som avokado, banan, citrus eller tomat.
- När grönsakerna och frukterna börjar bli dåliga kan du ofta frysa ner dem, frusen banan kan du göra smoothie, glass eller bananpannkakor på, hacka ner tomat till en tomatsås som du kan frysa osv.
- Utgå från vad du har hemma när du bestämmer vad du ska äta
- Gör en stor sats med mat när du väl lagar, men frysa gärna in om du inte tänkt äta upp inom 2-3 dagar.
- Ha en hylla i kylskåpet med rester och saker med kort datum, som du enkelt kan ta när du är hungrig eller planerar vad du ska äta.

Utvärdering och avslut

Avsluta studiecirkeln genom att utvärdera och gå igenom vad ni lärt er. Ni kan utgå från följande frågor:

- Vad var mest lärorikt under studiecirkelns gång?
- Vad tar du med dig från studiecirkeln?
- Hur upplevde du träffarna?
- Vad var värdefullt/mindre värdefullt med cirkeln?
- Hur kan ni fortsätta engagera er?

Lär mer

- *Svinnlandet* av Andreas Jakobsson
- *Rädda maten* av Paul Svensson
- *Zero Waste i köket* av Karin Bohlin
- Konsumentföreningen: www.youtube.com/watch?v=T4X17K09mh8

Fortsätt engagera dig

Vill du/ni fortsätta ert engagemang kring växtbaserad mat? Då kan ni t.ex. göra följande:

Starta studiecirkel

Ni har precis gått en studiecirkel, men om ni känner att ni vill fördjupa er mer i ämnet går det bra att starta en till cirkel. Ni kan då göra ett förslag på en egen studieplan att utgå från. Studieförbundet hjälper er förstås att komma igång och kan ge tips på studiematerial.

Det finns också flera färdiga studieplaner i en mängd ämnen som berör matlagning, hållbarhet och hälsa. Er kontaktperson på Studieförbundet kan berätta mer om vilka alternativ som finns.

Starta en podd

Kanske vill ni starta en podd och inspirera andra som ska gå över till mer växtbaserad kost? Studieförbundet har möjlighet att erbjuda tillgång och utrustning för poddskapande på många lokala orter.

Gå med i en förening

Det är också möjligt att gå med i en förening eller starta en lokal grupp kring de frågor som just du brinner för. Även här kan Studieförbundet och Naturskyddsföreningen ge stöd och hjälp. Naturskyddsföreningen har lokala avdelningar (kretsar) på 52 ställen runt om i VGR och Halland! Gå in på <https://vast.naturskyddsforeningen.se/lansforbund-kretsar/> för att se vilken som är närmast just dig.



[illegible]

Studieplan Växtbaserad matlagning

Det är många som vill äta mer växtbaserat men inte vet hur man ska göra. Kanske är det barnen som blivit veganer och föräldrarna som inte vet vad de ska laga. Eller så är du en vuxen person som är van vid husmanskost men vill lära dig mer om det växtbaserade köket. Oavsett anledningarna är du välkommen till den här studiecirkeIn i Växtbaserad matlagning.

Här lär ni er om växtbaserad kost, hållbarhet och näringslära. Ni får konkreta verktyg för att lyckas med det växtbaserade köket. Ni får lära er mer om hur man får i sig det man behöver och hur man komponerar växtbaserade måltider så att de både blir goda, mättande och hälsosamma.

Till studieplanen hör tre filmer. Filmerna hör till de första tre träffarna och är tänkta att fungera som extra inspiration. Studiecirkeln är anpassad för att genomföras digitalt, men går också att göra fysiskt, där ni kan laga och smaka på mat gemensamt.

Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundra tusen deltagare i våra studiecirklar och kurser.

Kontakta oss så hjälper vi er vidare. Information och kontaktuppgifter hittar ni på studieframjandet.se. Välkommen till Studiefrämjandet!