

Klimaklog Kirkekogebog



Indhold

Forord

Opskrifter

- Blomkåslasagne
- Broccolitærte
- Chili sin carne
- Dhal
- Hvidkålssuppe med tomat
- Karrykylling i fad
- Pita med falafel og ærtedip
- Pizza med laks
- Vegetarisk spaghetti bolognese

Tips og Tricks

- Køb sæsonbaseret
- Spis mindre kød
- Kig efter disse mærker når du handler

Kilder

- Vi er jo ikke eksperter

“Gud sagde: »Jorden skal grønnes: Planter, der sætter frø, og alle slags frugttræer, der bærer frugt med kerne, skal være på jorden.« Og det skete; jorden frembragte grønt, alle slags planter, der sætter frø, og alle slags træer, der bærer frugt med kerne. Gud så, at det var godt.”

Første Mosebog kapitel 1 vers 11-12.

Forord

Metodistkirken har altid været en socialt ansvarlig kirke. I 2022 betyder det også at tage ansvar og passe på kloden - Guds skaberværk!

Metodistkirkens grundlægger, John Wesley, siger at man som kristen er godt på vej, hvis man lever efter "de almindelige regler": "Gør godt. Gør ikke ondt. Bliv i Guds kærlighed ved at anvende nådemidlerne." De to første kan overføres 1:1 på klimakrisen. Gør godt - tag ansvar, reflekter over vaner og tag aktive valg for at gøre en forskel. Gør ikke ondt - skær ned på forbrug, madspild og tænk over ikke at støtte rovdrift på naturen. Den tredje regel, kan være lidt mere kringlet at forstå. De 5 nådemidler er Bibel, Bøn, Kirken (De helliges fællesskab) Dåb, Nadver. Så i den her sammenhæng kan det være relevant at bede for skaberværket, at læse i bibelen om hvad Gud ønsker og vil med skaberværket, og hvad vores plads er i det. Det kan også være at debattere klimakrise eller lovprise naturen sammen i kirkerummet og i kirkens fællesskab.

Med andre ord: der er nok at tage fat på, og som kirke har vi et helt særligt ansvar - fordi vi tror på, at verden er skabt og villet af Gud; at alt skabt er elsket af Gud; og at mennesket er givet en helt bestemt plads i det skabte, og dermed også et ansvar for alt resten af det skabte. Det har vi fået i gave af Gud, at forvalte og passe på.

Kirken er et sted, hvor mange mennesker samles. Der bliver handlet ind og tilberedt mad i store mængder, når vi spiser sammen.

Denne klimakloge kirkekogebog skal ses som en inspiration til, hvordan vi sammen bliver mere grønne i vores kirkelige hverdag. En inspiration til hvordan vi laver nem klimavenlig mad til mange, så vi kan have måltidsfællesskab sammen med god samvittighed!

Vi i Betlehems Kirkens klimaudvalg håber, at bogen må være jer til inspiration, gøre jer klogere og vække jeres nysgerrighed!



**Alene kan vi gøre lidt.
Sammen kan vi gøre meget.**

Blomkåslasagne



Fremgangsmåde

Hak løg fint, og steg ved middel varme i en stor gryde i meget olivenolie og drys med salt. De skal steges langsomt i 10 minutters tid, til de er faldet helt sammen og er gyldne.

Pil skallen af hvidløg, hak det, og tilsæt til løgene. Steg forsigtigt et par minutter.

Tilsæt tomatpuré, og steg godt igennem. Skru så op for varmen, og tilsæt hvidvinen. Lad det koge godt igennem. Tilsæt tomat, krydderurter og 1 tsk sukker.

Lad sovsen simre mindst 30 minutter og smag til med eddike, sukker, salt og godt med peber.

Mens sovsen simrer, skæres blomkålen i tynde skiver og så i mindre stykker. Steg ved middel til høj varme i godt med olie og smør. Giv et godt drys salt og rør rundt jævnlige. Tilsæt chiliflager. Blomkålen skal have farve, men ikke brænde på, så skru ned for varmen efter behov.

Steg i lang tid til blomkålen krymper og er gyldenbrun. Smag til med salt og peber.

Lav bechamelsovsen ved at smelte smør i en mellemstor gryde. Tilsæt mel og pisk godt sammen. Steg ved lav varme i fem minutters tid til melet er godt varmet igennem. Tilsæt nu mælk lidt efter lidt, mens du pisker alt hvad du kan, så der ikke er nogle klumper. Det kan være en hjælp at fjerne gryden fra blusset i starten.

Når al mælken er tilsat, koges sovsen godt igennem. Efter et par minutter tilsættes ost, og der smages til med friskrevet muskatnød, salt og masser af friskkværnet peber.

Saml lasagnen med tomatsovs i bunden af formen, et lag af plader, et lag tomatsovs, blomkål, bechamel, plader, tomat osv.

Afslut med bechamel på toppen, og sæt i ovnen ved 200 grader i 30-40 minutter til lasagnen har fået farve på toppen. Stik eventuelt en gaffel ned i midten, og mærk om pastapladerne virker møre.

Du kan evt. drysse en fintrevet parmesan på toppen de sidste 10-15 minutter.

Lasagnen kan serveres med lidt finthakket persille på toppen og en valgfri salat til.

Ingredienser

Et ildfast fad på ca. 20×30cm
En pakke lasagneplader
Frisk persille

Klassisk tomatsovs

2-3 løg
3 spsk olivenolie
4 fed hvidløg
2-3 spsk tomatpuré
3 dl hvidvin
4 dåser tomat
1 spsk frisk timian
2-3 tsk sukker
1-2 spsk æblecidereddike
Salt & peber

Blomkål

1 stort blomkålshoved
2 spsk olie
2 spsk smør
0,5-1 tsk chili flager
Salt & peber

Bechamel

50 g smør
50 g mel
750 ml sødmælk
2-3 dl revet parmesan
Revet muskatnød (valgfrit)
Salt & peber

Broccolitærte



Fremgangsmåde

Bland hvedemel med salt.

Skær det kolde smør i tern og smuldr det i melet til det ligner revet ost.

Tilsæt vand og saml dejen godt sammen.

Pak tærtedejen ind i bagepapir og lad den hvile i køleskabet i mindst 30 minutter.

Smør tærteformen med smør

Rul tærtedejen ud med en kagerulle og evt. en anelse hvedemel eller pres tærtedejen ud direkte i tærteformen

Prik huller med en gaffel tilfældige steder og forbag tærten i ovnen ved 170 graders varme i ca. 5-7min

Pisk æg, hytteost og salt godt sammen

Skær broccoli i små stykker og vend det sammen med æggemassen

Fordel tærtefyldet i tærteformen og drys evt. med mozzarella

Bag broccolitærten i ovnen ved 170 graders varme i ca. 30-35min eller til tærten er gennembagt og overfladen let gylden

Skal det være nemt? Brug i stedet færdig tærtedej fra supermarkedet og følg fremgangsmåden på pakken.

Ingredienser

Tærteform (ca. 22cm)

Tærtedej:

180 g hvedemel

1/2 tsk salt

100 g smør

2 spsk vand

Skal det være nemt?

Færdiglavet tærtedej kan også anvendes

Tærtefyld:

200 g hytteost

5 æg

1 tsk salt

350 g broccoli

evt. 50 g revet mozzarella

Chili sin carne



Fremgangsmåde

Varm spidskommen, kanel, koriander, røget paprika og chiliflager igennem i en tør sauterpande eller en gryde. Rør rundt i et par minutter, til det duften breder sig.

Skru derefter lidt ned for varmen og tilsæt olie, de finthakkede rødløg og finthakkede hvidløg. Rør rundt, til løgene er bløde.

Riv squash, aubergine, bladselleri groft.

Tilsæt squash, aubergine, bladselleri, hakkede tomater, finthakkede soltørrede tomater og grøntsagsbouillon. Læg låg på og lad det simre i 30 minutter.

Tilsæt kidneybønner og varm dem godt igennem i 5 minutter.

Tag sauterpanden af varmen og rør chokoladen i – start med halvdelen og smag til med resten af chokoladen samt salt og peber og evt. mere chili, hvis den skal være stærkere.

Server med ris, nachos, cremefraiche, chili, cheddarost, frisk koriander og lime.

Ingredienser

1,50 tsk stødt spidskommen
1 tsk kanel
1,50 tsk stødt koriander
1 tsk røget paprika
0,50 tsk chiliflager
2 rødløg
2 fed hvidløg
1 squash
1 aubergine
2 stængler bladselleri
1 dåse hakkede tomater
3 spsk soltørrede tomater
1 dl grøntsagsbouillon
2 dåser kidneybønner, drænet og skyllet
30 g mørk chokolade
3 spsk olivenolie, til stegning
flagesalt
sort peber, friskkværnet

Til servering

125 g nachos
400 g ris
100 g cremefraiche 18 %
100 g cheddarost
0,50 rød chili, finthakket
1 håndfuld frisk koriander
1 lime

Dhal



Fremgangsmåde

Varm olien i en stor gryde ved middelvarme og tilsæt hvidløg og ingefær og rør rundt i 1 minut.

Tilsæt herefter karry, spidskommen, kardemomme, koriander, og chiliflager og svits krydderierne af i et minuts tid under omrøring.

Skyl linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.

Lad det simre under låg i 30-45 minutter. Rør jævnligt i gryden og tilsæt eventuelt lidt ekstra grøntsagsbouillon, hvis den bliver for fast. Smag til med salt og server retten i dybe skåle med koriander på toppen.

Raita

Rør alle ingredienserne til raita sammen og smag til du kan lide den.

Tip:

Har du lavet for meget Dhal, kan det sagtens fryses.

Ingredienser

4 fed hvidløg, finthakket
2 spsk fint revet frisk ingefær
3 tsk karry
1 spsk stødt spidskommen
0,50 spsk stødt koriander
0,50 tsk stødt kardemomme
0,50 tsk chiliflager
6 dl grøntsagsbouillon
200 g røde linser
2 dåser hakkede tomater
2 spsk olivenolie

Raita

1 håndfuld frisk mynte, finthakket
2 dl græsk yoghurt 10 %
0,50 agurk, groftrevet
1 fed hvidløg, presset
0,50 tsk stødt spidskommen
salt
sort peber, friskkværnet

Tilbehør

1 håndfuld frisk koriander
Eller bredbladet persille
Brød, det kan være det brød du ønsker.

Hvidkålssuppe med tomat



Ingredienser

4 løg
2 Grønne peberfrugter
1 bundt Bladselleri
1 Hvidkål
2 spsk Rapsolie
Salt
2 dåser Hakkede tomater
2 spsk Koncentreret tomatpuré
Peber
100 g Grønne ærter, dybfrost
1 spsk Olivenolie

**“Gud sagde til sig selv: »Lad os nu forme mennesket.
Det skal ligne os, så det kan tage ansvar for fiskene i
havet, fuglene i luften og dyrene på jorden.«”**

**Biblen 2020:
Første Mosebog kapitel 1 vers 26**

Fremgangsmåde

Fjern kernerne fra peberfrugterne og skær dem i tern.

Skær løg i tern. Skær bladselleri i skiver. Snit hvidkålen fint.

Steg løg, peberfrugter og selleri blankt og blødt i olie, drys med lidt salt.

Kom kålen i og vend godt. Hæld kogende vand over, så det knap dækker ingredienserne. Lad suppen simre i 10 minutter, kålen vil svinde ind.

Kom de hakkede tomater og tomatpuré i. Bring suppen i kog igen.

Der kan tilføjes vand, så suppen får den konsistens der ønskes.
Smag til med salt og peber.

Kom ærterne i, sammen med olivenolie - og varm godt igennem.

Karrykylling i fad



Fremgangsmåde

Start med at tænde ovnen på 200 grader varmluft.

Pil løg og hvidløg. Skær hvidløgene i tynde skiver, og skær løgene i tynde både.

Kom det på en varm pande med lidt olie og svits løg og hvidløg til de er blanke. Fordel det hele i bunden af et ildfast fad.

Brun kyllingen af på en varm pande med lidt olie. Tilføj karry og svits det af.

Imens du bruner kyllingen, skylles timian, æbler og snack peberfrugter.

Skær æblerne i tern, fordel dem oven på de løg du lagde i bunden af fadet.

Tag kyllingen af varmen og kom også den over i fadet.

Skær snackpeberfrugterne i tynde strimler og fordel dem oven på kyllingen.

Ryst eller pisk hvedemelet sammen med mælken. Tilføj salt, peber og timian. Hæld det over i fadet med kylling og grøntsager.

Bag karrykyllingen i ovnen ved 200 grader varmluft i ca. 25 minutter.

Server med frisk æble og ris, bulgur eller blomkålsris.

Ingredienser

Et ildfast fad

600 g kylling inderfilet
8 dl minimælk
3 spsk hvedemel
4 snackpeber (eller rød peberfrugt)
4 små løg
4 fed hvidløg
2 æbler
2 spsk karry
1 spsk olivenolie
2 kviste frisk timian
salt og peber

Ris, bulgur eller blomkålsris
æble

Pitabrød med falafel og ærte­dip



Fremgangsmåde

Skyl de udblødte og kogte kikærter. Pil løg og hvidløg. Kom løg, hvidløg og kikærter i en foodprocessor, og blend til farsen er jævn og uden klumper.

Kom persille, spidskommen, paprika, mel, salt og peber i farsen, og blend igen.

Form farsen med en ske til ca. 10 runde kugler. Steg dem sprøde i varm olie i ca. i 4-5 minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde.

Kog de frosne ærterne i 1-2 minutter. Blend ærterne til en ensartet creme. Bland creme fraiche, citronsaft, hvidløg, salt og peber. Rør sammen med de blendede ærter.

Lun pitabrødene og fyld dem med falafler, spinatblade og godt med ærtecreme.

Ingredienser

Falafel

2 dåser Kikærter udblødte og kogte kikærter

1 Løg

3 fed hvidløg

1 bundt persille

2 tsk spidskommen

1 tsk paprika

1 spsk mel

Salt

Peber

Olie til stegning

Ærtecreme

200 g Frosne ærter

1 dl creme fraiche

2 tsk citronsaft

1 fed hvidløg

Salt

Peber

Tilbehør

Frisk spinat

8 Pitabrød

Pizza med laks



Fremgangsmåde

Opløs gær i vandet. Tilsæt de øvrige ingredienser, hold lidt af pizzamelet tilbage.

Ælt dejen godt, og form den til en bolle. Kom film over, og stil dejen til hævnning i køleskab i mindst 12 timer.

Del dejen i fire. Rul hvert stykke dej tyndt ud på bagepapir til en cirkel på ca. 20 cm i diameter.

Skal det være nemt? Brug i stedet færdig pizzadej fra supermarkedet og følg fremgangsmåden på pakken.

Riv gulerødderne groft.

Hak løg og hvidløg fint. - Svits løg og hvidløg i fedtstoffet, uden at det tager farve.

Tilsæt flåede tomater, gulerødder og oregano, og lad blandingen småkoge i ca. 15 min., til sovsen er kogt lidt ind. - Smag til med salt og peber.

Pres citronsaften over laksen, og drys rosmarin, salt og peber over. Skær fennikel i tynde skiver. Skær laksefileterne i tynde skiver.

Kom tomatsovs på bundene. Fordel laks og fennikel ovenpå. Skær mozzarella i tynde skiver, og fordel osten på bundene.

Tænd ovnen på 250 grader, og sæt bageplader i ovnen. Træk pizzaerne over på de brandvarme plader. Skru varmen ned til 225 grader. Bag pizzaerne i ca. 12 min.

Server pizzaerne med minitomaterne og friske spinatblade.

Ingredienser

Dej

2 dl vand
3 g gær
175 g fuldkornsmel
1 spsk olie
1/2 tsk salt
Ca. 175 g pizzamel

Skal det være nemt?

Færdig pizzadej kan også anvendes

Fyld

2 gulerødder (ca. 130 g)
1 fennikel (ca. 140 g)
1 løg (ca. 100 g)
1 fed hvidløg
1 tsk olie
1 dåse hakkede tomater (400 g)
2 tsk tørret oregano
Salt
Peber
2 laksefileter (ca. 225 g)
1/2 citron
1-2 kviste frisk rosmarin eller 1 tsk. tørret rosmarin
1/2 tsk salt
Peber
200g frisk mozzarella

Til servering

Mini tomater
75 g frisk spinat

Vegetarisk spaghetti bolognese



Fremgangsmåde

Hak løg og hvidløg fint, og svits det ved middel varme i en gryde med olie, til de er klare og bløde.

Skrup for varmen og kom de finthakkede champignoner i gryden, rør godt igennem.

Riv squash og selleri groft og hæld dem i gryden. Tilsæt resten af ingredienser.

Skrup ned for varmen og lad retten simre i 20 minutter, til linserne er møre.

Smag sauce til med salt og frisk-kværnet peber.

Server med dampende varm spaghetti, friskrevet parmesan eller vesterhavssost og lidt frisk timian.

Ingredienser

1 løg
2 fed hvidløg
250 g champignon
1 tsk timian, tørret
1 tsk røget paprika
1 squash, groftrevet
3 stængler bladselleri, groftrevet
75 g soltørrede tomater
1 dåse hakkede tomater
2 spsk rød balsamico
50 g røde linser
1 dl grøntsagsbouillon
1 spsk frisk rosmarin, finthakket
salt
sort peber, friskkværnet
1 tsk olivenolie, til stegning

Til servering

400 g spaghetti
2 spsk frisk timian
50 g vesterhavssost, eller parmesan

“Da de var blevet mætte, sagde han til sine disciple: »Saml de stykker sammen, som er tilovers, så intet går til spilde.«”

Johannesevangeliet kapitel 16 vers 12.

Tips og Tricks

Køb sæsonbaseret

Der er mange forskellige tiltag man kan gøre, hvis man vil købe mere klimavenligt ind. En af måderne er at købe dansk frugt og grønt efter årstiden. På den måde spares udledningen af CO₂ ved transporten af udenlandske varer, samt energiforbruget på eksempelvis varmelamper til dyrkning af dansk frugt og grønt uden for sæson.

På Fødevareministeriets hjemmeside kan man finde gode råd om madvaner inklusiv månedsplaner for hvilke frugter og grøntsager der er i sæson netop nu.

Her er planerne for april og maj, og du kan finde flere når de udkommer på hjemmesiden: www.altomkost.dk/materialer

April



Maj



Tips og Tricks

Spis mindre kød

Når man i klimaregi taler om at vi bør spise mindre kød, handler det primært om 2 faktorer i produktionen af kød.

- 1) Mængden af føde til de dyr der opdrættes.
- 2) Mængden af vand der bruges i produktionen af dyr.

1 Når dyr opdrættes til mad, kræver det mere energi, end der kommer tilbage. Kødproduktionen er de sidste 50 år steget fra 50 milliarder tons om året til 220 milliarder tons.

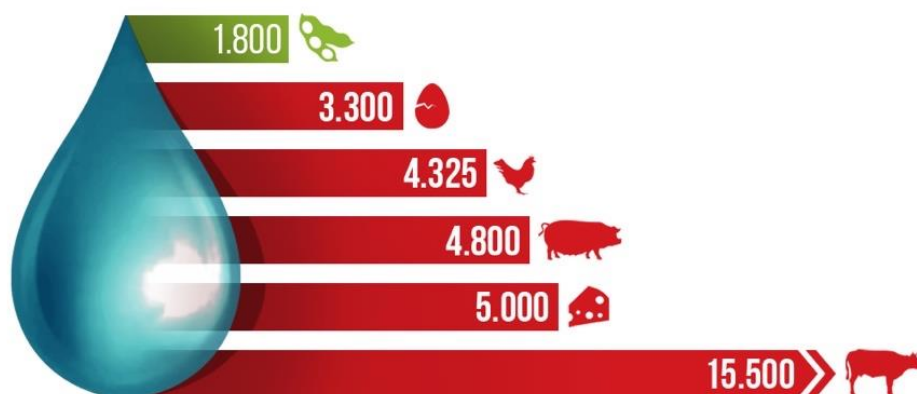
Det øger naturligvis mængden af føde til disse dyr. Ser man for eksempel på produktionen af korn over hele verden, går der hvert år 1 milliard ton til at brødføde mennesker, men 760 milliarder tons går til dyr, der kun avles med det formål at blive spist.

2 Når dyr opdrættes, bruges der store mængder vand. Måske har du hørt, at oksekød er den værste synder, når vi taler om at spise klimavenligt. Måske har du hørt at kylling er meget bedre at spise end oksekød. Men måske tænker du "hvor stort er forskellen på kylling og oksekød?"

På billedet herunder kan du se, hvor mange liter vand der bruges i produktionen af 1 kilogram.

For eksempel bruges der 15.500 liter vand for at producere 1 kilogram oksekød. Hvis vi sammenligner med kylling, kan vi se at der bliver brugt 4.325 liter vand på at producere 1 kilogram kylling. Øverst på billedet ses tallet for frugt og grøntsager som ligger på 1.800 liter vand pr. kilogram.

Derfor giver god mening at tænke over hvilken type proteiner man vælger til sine måltider.



Tips og Tricks

Kig efter disse mærker

Når man køber ind i supermarkeder, er der mange forskellige mærker man kan holde øje med – næsten så mange, at det bliver uoverskueligt. Derfor giver vi her nogle ideer til, hvilke mærker der klimamæssigt giver mening at have fokus på når du handler fødevarer.

Ø-mærket



Danske fødevarer, der er produceret efter økologireglerne. Det vil sige, at producenten har haft fokus på miljø, dyrevelfærd og mere skånsom forarbejdning med et minimum af tilsætningsstoffer.

EU's Økologimærke



Mærket bruges under samme regler som Ø-mærket, men for europæiske varer.

Fairtrade-mærket



FAIRTRADE

Varer som kakao, kaffe, bananer og tøj, der er produceret under bæredygtige handelsforhold, kan få Fairtrade mærket. Mærket skal sikre bedre priser, arbejdsforhold og vilkår for bønder, landmænd og arbejdere blandt verdens fattigste.

MSC-mærket



Vildtfangede fisk og skaldyr med MSC-mærket betyder, at fiskerierne værner om fiskebestande, bevarer økosystemer og samtidig driver en effektiv og ansvarlig forvaltning af deres fiskeri.

ASC-mærket



Fisk fra fiskeopdræt, der lever op til en række kvalitetskrav for bæredygtig, miljøvenlig drift og social ansvarlighed, kan få mærket.

Anbefalet af Dyrenes beskyttelse + Hjerte-mærket

ANBEFALET AF
DYRENES
BESKYTTELSE



Begge mærker garanterer, at produktet er produceret med højere dyrevelfærd end produkter på det konventionelle marked. Det gælder for eksempel kvæg, svin, får, lam, fjerkræ og æg samt mælk, ost og smør.

“Jorden med alt, hvad den rummer, verden og dens beboere, tilhører Herren, for han har grundlagt den på havene, grundfæstet den på strømmene.”

Salmernes Bog kapitel 24 vers 1-2.

Der er også en del mærker, som ikke handler om fødevarer, men som stadig kan være relevante i forhold til emballage, engangsservice og køkkenrengøring. Du kan derfor med fordel kigge efter disse mærker hvis du ønsker at passe på klimaet når du køber non-food-varer.

Svanemærket



Svane-mærket bliver givet til non-food produkter eller serviceydelser, som sæbe, vaskepulver, legetøj og hoteller, der lever op til miljøkrav i forhold til indhold og udledning af problematiske stoffer. Mærket viser altså både, at produktet er mindre belastende for miljøet, og at det indeholder færre stoffer, der kan være problematiske for din sundhed.

EU-Blomsten



Shampoo, balsam, sæbe og en række rengøringsprodukter kan få EU-Blomsten. Miljøkravene til EU-Blomsten er næsten de samme som til Svane-mærket, der dog dækker flere plejeprodukter. EU-Blomsten er tit på varer, der er indført fra andre EU-lande.

GOTS-mærket



GOTS-mærket finder du på økologisk tøj og tekstiler. Med mærket er der krav til indhold af økologiske fibre i tøjet og en række kemikalier, farvestoffer og blegemidler er forbudt. Der skal også tages hensyn til miljø og arbejdsmiljø i produktionen.

FSC mærket



FSC-mærket gives til træprodukter, der tager hensyn til ansvarlig skovhugst, naturen og de sociale forhold i skovene. Det kan for eksempel være produkter som havemøbler, papir og emballage, der kan få dette mærke.

Kilder

Vi er jo ikke eksperter

I Betlehemskirken's klimaudvalg er vi ikke eksperter, derfor har vi søgt inspiration og viden på flere forskellige sider for at kunne lave denne bog.

Det er altså muligt at læse meget mere om, hvordan vi sammen kan beskytte Guds skaberværk. Det kan være komplekst at vide, hvorvidt det ene tiltag er bedre end det andet, men denne Klimakloge Kirkekogebog kan være din hjælp til at lave mere klimavenlig og bæredygtig mad.

www.vegetariskhverdag.dk

www.mariavestergaard.dk

www.valdemarsro.dk

www.opskrifter.coop.dk

www.mariasilje.dk

www.diabetes.dk/sundhed/opskrifter

www.altomkost.dk

www.anima.dk/lev-dyrevenligt/lev-dyrevenligt

www.taenk.dk

www.bedre-dyrevelfaerd.dk



BETLEHEMSKIRKEN