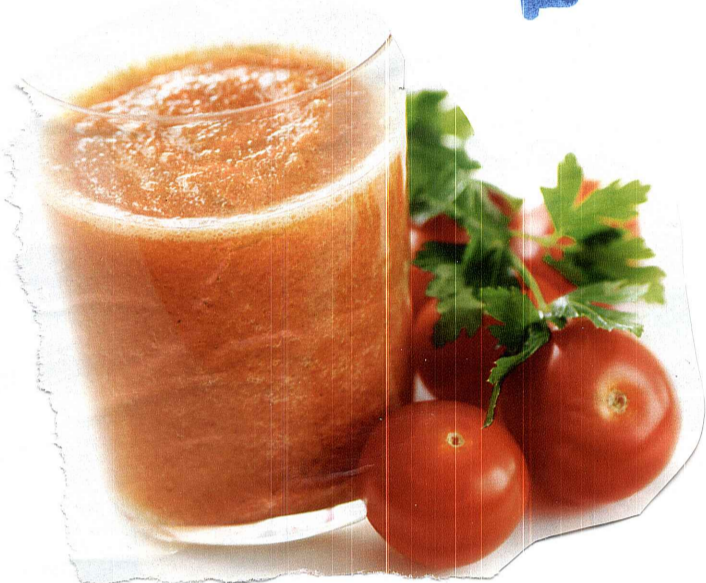


Dagens Nyheter 8 november 2050

STOCKHOLMS STAD ÖPPNAR SITT FÖRSTA MATBIBLIOTEK



- Nu tar vi resurssparandet till en ny nivå, säger Sandra Starud, hållbarhetschef i Stockholms stad.

VÄXTHUSTRENDEN ÄR STÖRRE ÄN NÅGONSIN

VECKANS VEGETARISKA:

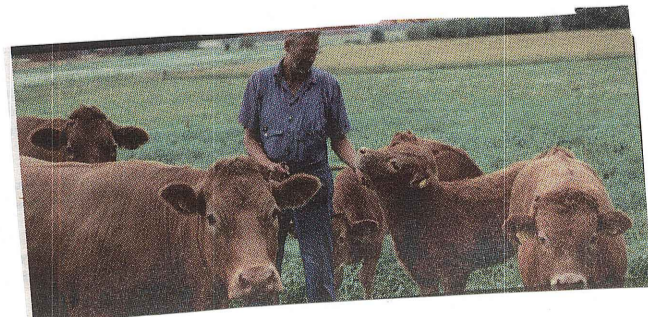
- Varannan svensk har växthus på tomten och fler ska det bli säger Sofi Ackermans, Växthusexpert

TOMATCHUTNEY
Gott till både smaker och gröna.
FÖR 4 PERSONER
4 tomater
1 liten morot
1 tsk hel eller malen spiskummin (malen behöver inte rostas)
1/2 dl grovhackad koriander
1 1/2 msk färspressad limejuice
1/2 msk färspressad grön chillifrukt
Färsalt
GÖR SÅ HÄR:
1. Hacka tomaterna, skala och finriv moroten. Rosta den hela spiskumminen i en torr och het stekpanna. Slöt den grovt i en morot.
2. Blanda tomat, morot, spiskummin, koriander, limejuice, chili och 1 tsk färsalt. Låt stå och drä ca 45 minuter före servering.
FÖR ALLA? Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

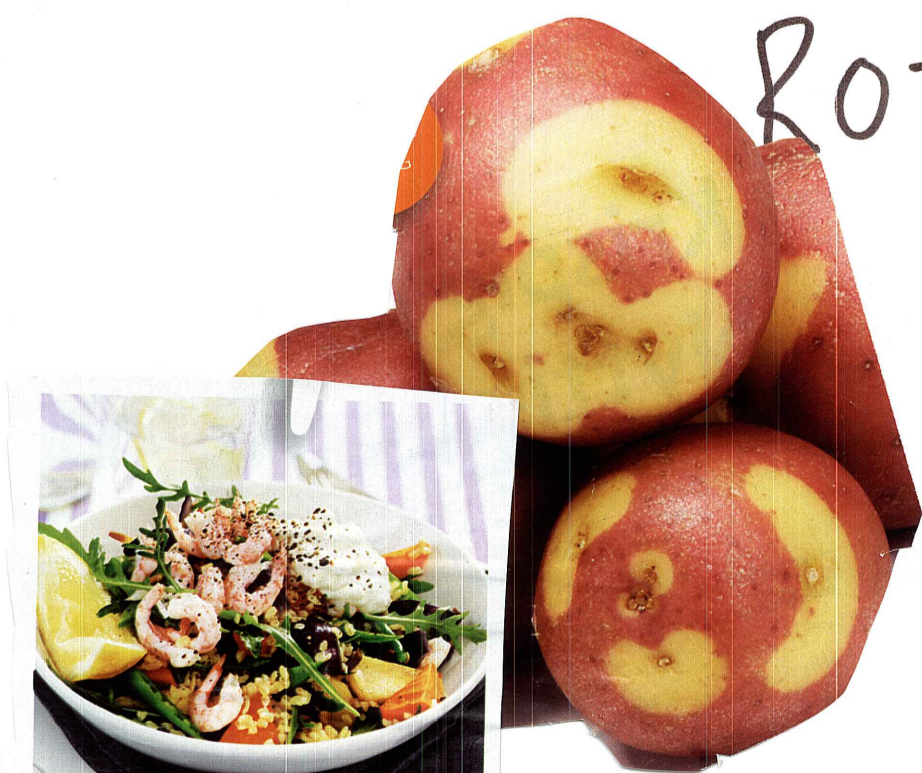
**4 MILJARDER
TILL** FIFFIGARE FÖRPACKNINGAR

- så slänger vi mindre!

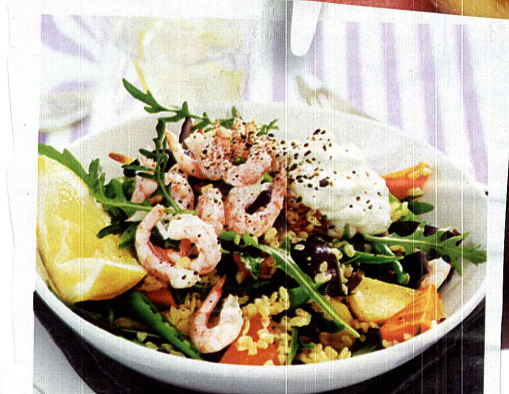
Per-Arne "Jag släpper ut mina kor på grund av minskad köttförfråga!"



The good tribe
"Så lyckades vi"
sid. 5



ROTFRUKTER ÄR DET
NYA SVARTA



ROSTAD ROTFRUKTSSALLAD MED RÅKOR OCH FETAOST
Råkor och fetastost är ett sälsynt lyxakt ätenskaps, tyvärr vi håller det med?
FÖR 4 PERSONER
Tina och skala 1 kg frysta råkor. Sätt ugnen på 225°C. Skala och klyfta 2 rödlökar. Skala och skär 3 morötter (ca 300 g) och 2 palsternackor (ca 200 g) i bitar. Lägg lök och rotfrukter på en bakpappersklädd plåt. Blanda med 1 msk olivolja, 1 tsk torkad timjan, 1 tsk salt och 1 krm peppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 minuter. Koka 3 dl bulgar enligt anvisning på förpackningen.
Ansa och koka 150 g färska bönor (tex haricots) i mjuka i lättsaltat vatten ca 3 minuter och skölj i kallt vatten.
Blanda 150 g fetastost med 2 dl matyoghurt och finrivet skal av 1/2 citron.
Plummen bulgur, det ur...

Politiker - Petter "Ät efter säsong"

Axelsson - "Ät grön fisk och inte röd!"

Bra grönlistade fiskar

Abborre (insjöar)	Kungskrabba (Norge)
Alaska pollock (MSC)	Lax, sillhavslax (MSC, Krav)
Blåmussla, ostron (odlad, MSC, Krav)	Makrill (lokalt fångad, MSC)
Gädda (insjöar)	Nordhavsräka (MSC, Krav)
Gös (MSC)	Rödspätta (MSC)
Havskräffa (burlångad, MSC, Krav)	Sjög (Nordostatlanten, MSC)
Hoki (MSC)	Sill (MSC, Krav)
Hummer (svensk, MSC)	Skarpill
Hällarfunda (MSC)	Skrubbskädda (garrfångad i Östernjön)
Kapurrem (MSC)	Tortrök (albacor, skipjack, MSC)
Kolja (MSC, Krav)	Torsk (MSC, Krav)
Krabba (svensk burlångad)	Tunga (MSC)

PROVA NYTT

Många CA-buiter säljer inte längre fisk som har röd jus i värspottar för dem friska. De gör en red för att få goda alternativ som kan ersätta till exempel marul och andra utöfningshade fiskar i dina favoritrecept.

KÄLLA: WWF, LUSTAN UPPDATERAS REGELBUNDEN.