

Klokboken – 24 miljömåltider från storköken i Göteborg

Smörstekt makrill med Ella's ärtiga sås, Havets lasagne, Pyttipanna på säsongens rotfrukter, Kycklingspett med äppelzatziki. Det är några av 24 goda recept från storköken i Göteborgs Stad som miljöförvaltningen samlat i en kokbok.

Recepten i kokboken är populära maträtter som lagas i storköken runtom i staden. De stämmer också överens med Göteborgs Stads definition av en miljömåltid. Det vill säga att måltiden ska vara baserad på miljömärkta råvaror, vara säsonganpassad, bestå av en stor andel vegetabilier och baljväxter, inte innehålla fisk som är utrotningshotad samt ta hänsyn till etiska aspekter.

Recept för både små och stora hushåll

Recepten är anpassade både för mindre hushåll och för storhushåll. Förutom recepten, som de kommunala köken bidragit med, innehåller boken miljökloka råd och tips när du handlar, lagar och äter maten, oavsett om du står hemma vid spisen eller jobbar i storkök.

Till exempel: att ta tillvara rester, att dricka kranvatten istället för vatten på flaska, att undvika onödiga transporter genom att planera dina inköp och många flera kloka tips och råd.

Boken finns som pdf fil på www.goteborg.se under miljö och hälsa.

För mer information kontakta Ann-Marie Ramnerö tel. 031-368 3865