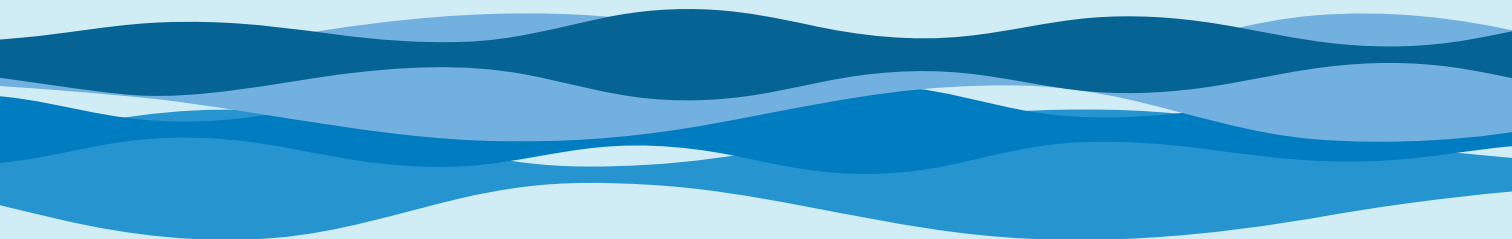


# Göteborgsmåltider



**Klokbok för en hållbar stad**



I den här boken – som vi kallar Klockboken för att den ger dig både fakta, förklaringar och inspirerande recept – finns mycket mat- nyttigt för dig som vill göra skillnad.

Recepten är inte enbart vegetariska, dels för att en lagom konsumtion av animalier (kött, fisk, skaldjur, ägg och mejeriprodukter) ger viktiga vitaminer och mineraler, dels för att djur fyller en naturligt viktig roll i våra ekosystem. Att göra medvetna val om vad vi äter är ett av de kraftfullaste sätten vi kan påverka miljön och klimatet på. Det är också ett av de enklaste. Var och en av oss har den makten.

Den viktigaste poängen med denna bok är att du ska känna dig motiverad att fatta aktiva beslut om den mat du köper, lagar, äter och kanske ska servera till många andra – och trygg med att det bidrar till en mer hållbar och hälsosam värld. Förändring blir möjlig när många drar åt samma håll. Dela boken med dina vänner, familj och kollegor. Laga maten tillsammans. Prata om hur ni kan göra skillnad med era val. Varje dag.

Ett stort tack riktas till deltagande samverkansparter som bland mycket annat putsat recepten så att de är både hållbara och så hälsosamma som möjligt och bidragit med faktaunderlag och råd. Läs mer om dessa aktörer på sista uppslaget, via tipslistan och i avsnittet om Göteborgsmåltiden.

**Titel:** Göteborgsmåltider – Klockbok för en hållbar stad  
**Författare:** Miljöförvaltningen, Göteborgs Stad  
**Foto:** Gunnar Philipson, Ulrik Fallström, Klara Hammerth  
**Grafisk form och layout:** Visuell kommunikation, Miljöförvaltningen, Göteborg & Co, Göteborgs Stad  
**Tryck:** Ale Tryckteam AB

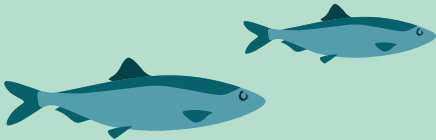
# Innehåll

## Hållbarhet och mat

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Vad menas med ett hållbart matsystem? .....             | 4  |
| Vad har din lunch med resten av världen att göra? ..... | 6  |
| Känn den hand som föder dig .....                       | 8  |
| Vegovarva .....                                         | 10 |
| Lägg havet på tallriken .....                           | 12 |
| Märkvärdiga märkningar i Göteborgsmåltiderna? .....     | 14 |
| Att jobba med helheten .....                            | 32 |
| Tillsammans för ett hållbart Göteborg .....             | 34 |
| Matnyttiga tips .....                                   | 35 |

## Recept från Göteborgsmåltiden

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Göteborgsmåltiden .....              | 16 |
| Göteborg Royale .....                | 18 |
| Tac o'hej .....                      | 22 |
| Fiskpudding – de va' la gött! .....  | 24 |
| Sillbullar med mos .....             | 26 |
| Den göteborgska allemansrätten ..... | 28 |
| Göteborganoff .....                  | 30 |



# Vad menas med ett hållbart matsystem?

Jo, med matsystem menar vi hela den komplexa väv av varor, tjänster och aktiviteter som **flätar ihop producenterna med konsumenterna**, samhället med miljön, och som gör det möjligt för oss att välja mat från alla världens hörn – vilken dag som helst i veckan, året om. Till exempel utländska jordgubbar i januari, eller en exotisk grönsak som pak choi från en lokal odlare nordost om Göteborg. Matsystemet omfattar inte bara våra personliga val utan allt ifrån de stora multinationella **företagens** påverkan av utbudet i butikerna och stora globala trender till den **matkultur** man har med sig från barnsben. **Naturen själv** har såklart en grundläggande roll med marken, vattnet och naturen vi lever av, såväl som **infrastrukturen** runt om oss i **staden** och på **landet**.

För att det framtida matsystemet ska vara hållbart så gäller samma som för hållbar utveckling i allmänhet – nämligen **att se till att det tillgodoser dagens behov utan att samtidigt försämra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina behov**. Detta ska förstås fungera och vara såpass robust att det även klarar påfrestningar ifrån omvärlden och från klimatförändringarna.

**Miljöbelastningen på ekosystemen ska vara så låg som möjligt**, vår matproduktion resurseffektiv och vår matkonsumtion mer klimat- och miljövänlig samtidigt som alltfler **resursflöden återkopplas tillbaka in i kretsloppet**. Exempel i bilden är matavfall som görs till biogas och blir drivmedel till fordon, näringsämnen som återförs från avloppsvatten eller från landbaserad fiskodling till jordbruk. Växthus inne i staden, som drivs av spillvärme, och levande torg med lokala matmarknader är också viktiga delar av det framtida hållbara matsystemet.

Över huvud taget är vissa delar av matsystemet sådant som bara kommunen eller företagen kan arbeta med och i praktiken mindre lätta att påverka som en enskild person – samtidigt har man som konsument **ett starkt inflytande** genom vad vi bestämmer oss för att efterfråga. Särskilt **om vi är många** som gör det.



Läs mer om vad som krävs för att få till ett hållbart matsystem här.

## Framtidens hållbara matsystem



→ livsmedel och primärprodukter → avloppsvatten och matavfall → biogas, förnybart bränsle och fjärrvärme

# Vad har din lunch med resten av världen att göra?

Ganska mycket faktiskt. Maten – den är ett grundläggande behov, men också en källa till glädje, gemenskap och tradition. Den för människor samman, oavsett om det är en vardagslunch eller ett firande. Men samtidigt är maten idag **en av de största orsakerna till utsläpp av växthusgaser, minskad biologisk mångfald och ohälsa** – och mer än **30 procent av all mat som produceras i världen försvinner på vägen** från jord till bord. Det är hisnande siffror, men också något vi faktiskt kan påverka.

## När maten blir ett miljöproblem

De ökande utsläppen av växthusgaser, förstörda ekosystem och läckage av näringsämnen som kväve och fosfor till vattendrag – vattenmiljöer som också tar skada av spridning av bekämpningsmedel – hänger ihop med hur vi producerar mat. Eftersom mycket av maten som vi konsumerar är importerad från andra länder så landar miljöbelastningen inte hos oss utan i de producerande länderna. Maten produceras ibland på ett sätt som gör att bönder och lantarbetare riskerar sin

hälsa – till exempel för att de exponeras för skadliga kemikalier eller arbetar under osäkra villkor.

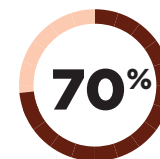
## Lösningen är inom räckhåll

Forskningen säger att om vi kombinerar hälsosammare kost, effektivare produktion och minskat matsvinn, kan livsmedelssektorns klimatutsläpp halveras till 2050. Samtidigt sparar vi på viktiga resurser som vatten och odlingsmark – och minskar övergödning som förstör våra sjöar och hav.

## Osäkerheter och beroenden

Ungefär hälften av all mat som vi äter i Sverige importeras. Dessutom importerar vi allt mineralgödsel och diesel som används inom jordbruket.

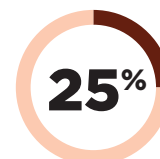
Det gör oss sårbara för störningar i världshandeln och visar hur viktigt det är att vi stärker vår lokala och hållbara matproduktion här hemma i Göteborg.



## Den biologiska mångfalden

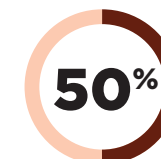
När skog och naturliga ekosystem omvandlas till åkermark förlorar vi livsmiljöer för djur och växter.

Antalet ryggradsdjur har minskat med över 70 procent sedan 1970-talet – en dramatisk siffra som hänger ihop med hur vi odlar och producerar vår mat.



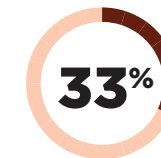
## Klimatet

Maten som vi svenskar konsumerar står för ungefär en fjärdedel (25 %) av våra totala växthusgasutsläpp, och hela 70 procent av dessa utsläpp kommer från animaliska produkter som kött och mejeri.



## Ohälsan

Strax över hälften av svenskarna är överviktiga. Mer än vart femte barn i mellan- och högstadietiden har övervikt eller fetma – vilket är en av de allvarligaste utmaningarna för folkhälsan.



## Matsvinnet

Ungefär en tredjedel av all mat som produceras i världen kastas eller förgås och når inte någons mage.

## Nyckeln ligger på tallriken

Det kan kännas överväldigande att dagens livsmedelsförsörjning skapar enorma miljöproblem och driver på att vi överskrider planetens gränser – men det finns en hel del man kan göra!

Börja med de **nycklar** du ser i kommande uppslag. Nycklar som låser upp vägen till klokare val och som hjälper oss att tillsammans rätta till att vi hamnat så snett i matsystemet – **så att maten istället blir en lösning** som vänder utvecklingen!





# Känn den hand som föder dig

Var maten kommer ifrån, hur den odlats eller fötts upp spelar roll. Att välja mat som är producerad i närområdet är ett sätt att bidra till ett framtidssäkrat och robust mat-system. Fast det är ändå inte självklart att ett livsmedel är "bättre" eller "mer äkta" för att de kommer från närområdet. Ordet lokal-producerat säger inte om konstgödsel eller bekämpningsmedel använts, eller vad djuren fått för foder. Det beskriver inte heller ifall produktionen är småskalig eller ifrån stordrift eller hur livsmedlet fraktades.

**Bra att veta:** ofta utgör transporterna en mindre del av miljöpåverkan i en livsmedels-produkts livscykel (om man undviker flyg-frakt). Det är själva produktionen som har störst miljöpåverkan.

Men – att ha matproduktionen närmre oss skapar värde på flera plan. Det gör det

möjligt med en högre självförsörjningsgrad – som är positivt i en orolig värld – men också **ett sätt att ta ansvar här så att miljö-belastningen minskar i andra länder**. Dessutom blir det lättare att kontrollera och få insyn längs hela kedjan från jord till bord. Vi vill ju veta att djurskyddslagar följs och bekämpningsmedel används på rätt sätt.

När gården ligger nära är det möjligt att ordna studiebesök för skolklasser. Då finns chansen att se med egna ögon hur det går till och lära sig mer. Just **studiebesök** är faktiskt en riktigt långsiktigt positiv insats, som skapar **förståelse** för hur maten produceras, hur kretsloppet fungerar och hur bonden tänker för att skydda miljön för nästa generation.

Att själv uppleva matproduktionen ger en förståelse som är en viktig nyckel för omställningen till en hållbar livsmedelsförsörjning. Förståelsen är det som lägger grunden för ett hållbart och robust matsystem.

Foto: Gunnar Philipson







Foto: Ulrik Fallström

# Vegovarva

Du vet redan att kött kräver massor av mark, vatten och energi. Att "vegovarva" – alltså att byta ut kött mot mer grönt, bönor och linser då och då – är ett av de enklaste och smartaste valen du kan göra. **Det begränsar din klimatpåverkan väsentligt**, du får hälsovinster på köpet och sparar pengar. Det är **ett riktigt "win-win-win" – läge** för både planeten, dig och din plånbok.

När du vegovarvar minskar du direkt ditt koldioxidavtryck och hjälper till att minimera miljöbelastningen. **Växtbaserade råvaror**, som baljväxter och spannmål, är superstars som **kräver mycket mindre av allt**. Att äta mer grönt och baljväxter är också kopplat till lägre risk för många folksjukdomar genom att du får i dig gott om bra fibrer, vitaminer och mineraler. Dessutom får du prova nya, spännande råvaror och undviker kanske den där tunga matkoman som kan komma efter

en klassisk köttträtt. Mer energi till skolan, träningen, jobbet eller vad du nu gör!

Det handlar inte om att bli vegan över en natt – det handlar om att vegovarva smart och med tålamod. Det är antagligen så att du inte kommer att se några positiva miljöeffekter nära dig när du ändrat kosten – framförallt klimatpåverkan sker ju globalt – men genom att ha undvikit växthusgasutsläpp blir klimatstörningarna lite mindre än de annars skulle ha blivit. Inte bara under de närmaste åren, utan i sekler framöver.

Att vegovarva är en långsiktig nyckel som har stor betydelse för att minska den negativa påverkan på miljön och människors hälsa.



# Lägg havet på tallriken

Att äta fisk, skaldjur och olika typer av tång är bra av flera anledningar. Det ger oss viktiga näringsämnen och kan bidra till en hållbar och hälsosam kosthållning. Enligt Livsmedelsverket bör vi äta sjömat två till tre gånger i veckan. Livsmedel från fiske och vattenbruk (att odla exempelvis musslor och alger i havet) är också viktigt för matförsörjningen och bidrar till miljontals jobb i världen. Ett hållbart fiske och vattenbruk kan säkra både ett viktigt ekosystem och en viktig matresurs för framtida generationer. Men det finns utmaningar för att nå ett hållbart fiske och vattenbruk. Visste du att cirka tre fjärdedelar av alla kommersiella fiskbestånd är överfiskade eller fiskade till sin yttersta gräns? Om de marina ekosystemen kollapsar skulle det få allvarliga konsekvenser för den biologiska mångfalden och förstöra en hållbar källa till mat.

## Så vad kan vi göra?

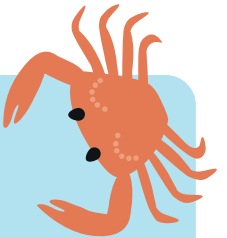
- » Köp fisk med grönt ljus i WWF:s fiskguide eller välj miljöcertifierad fisk (MSC, ASC och KRAV) – då vet du att oberoende experter granskat så att det är hållbara produkter. Läs mer om märkningar på nästa uppslag.
- » Ät mer odlade musslor! De minskar övergödningen i havet och har låg miljöbelastning.

- » Välj gärna hållbart fångade stimlevande fiskar som sill och makrill – de kan fiskas effektivt och utan påverkan på botten. Långsamväxande fisksorter som hälleflundra eller marulk är mer känsliga för överfiske.
- » Lax har blivit vardagsmat för många – men odlad lax är inte alltid hållbar. Välj lax från hållbart vattenbruk som har fått en miljöcertifiering.
- » Välj annan sjömat såsom musslor, krabba, sjöpunng och kanske lite tång? Vi äter idag ganska få arter och importerar mycket av den sjömat vi äter.
- » Under havsytan döljer sig en värld full med alger som är både näringsrika och har en stor potential att bli en del av vår framtida kost. Tångprodukter till recepten köps i väl sorterade dagligvarubutiker och via näthandel.
- » Köp lokal sjömat eller be restaurangen köpa in det till nästa gång du besöker den – Göteborg och andra kustområden i Sverige har en stor potential att producera mer hållbar och nyttig sjömat.

**Att upptäcka hållbar sjömat i alla dess former och låta den spela huvudrollen på tallriken är en nyckel som får stor betydelse för framtidens livsmedelsförsörjning.**



# Sjömat i Sverige



**Sjömat** är ätbara djur och växter som lever i vatten, till exempel fisk, skaldjur och alger.

**25%** av den sjömat vi äter är producerad i Sverige, resten importeras.



**2-3** gånger i veckan vill Livsmedelsverket att vi äter sjömat

**En tredjedel** av svenskarna följer rekommendationen



Sverige har en av Europas längsta kuststräckor.



Det innebär att vi skulle kunna odla mycket mer hållbar sjömat.

**75%** av den sjömat vi äter i Sverige kommer från bara 10 arter.

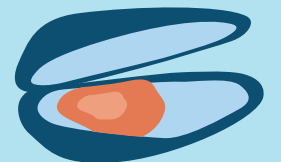
Varje år äter en svensk i genomsnitt...

**2 kilo** lax  
**1.5 kilo** sill  
**1 kilo** torsk  
**1 kilo** nordhavsräkor



Men bara...

**180 gram** blåmusslor  
**15 gram** alger



*Infografiken är baserad på Havsbondens kokbok, framtagen av Centrum för hav och samhälle vid Göteborgs Universitet. Tack!*



# Märkvärdiga märkningar i Göteborgsmåltiderna?

Du har säkert koll på flera av de märkningar som du hittar på livsmedelsprodukter ute i butikerna – vissa av märkningarna har ställt krav på produkterna i fråga om miljö och social rättvisa, andra gäller krav på djuromsorg eller så säkerställer de varifrån något kommer. Förutom att alla livsmedelsförpackningar måste vara märkta med information av olika slag, som i grunden handlar om att skydda människors hälsa, finns även nyckelhålmärkningen som guide för att hjälpa kroppen att må bra.

Miljömärkningarna är ett verktyg för att driva på utvecklingen och få fram ett större utbud av varor som är bättre ur miljösynpunkt. De oberoende miljömärkningarna som används för livsmedel i Göteborgs Stad och följs upp är i nuläget KRAV, EU-ekologiskt, MSC och ASC.



Alla recept i boken har näringsberäknats av forskare från SWITCH-projektet på forskningsinstitutet RISE.

Näringsmässigt får alla tävlingsrätter godkänt för 0 g tillsatt socker. Alla utom två har tillräckligt med frukt och grönt och alla utom två håller låg salthalt. Fyra har lite för hög fetthalt och mättat fett. Tänk på att i en komplett måltid är det ytterligare tillbehör såsom grönsaker. Alla är hursomhelst jättegod! Kanske du väljer dem till festliga tillfällen eller till fredagsmys?

För att också kunna göra ett klimatmedvetet val om vad man lägger på tallriken beräknas klimatutsläpp.

Klimatutsläppen mäts i enheten kg CO<sub>2</sub>e (koldioxid-ekvivalenter)

## WWF Matguider och One Planet Plate

Världsnaturfonden **WWF** har utvecklat ett måltidskoncept som heter **One Planet Plate**. Det är en riktlinje för vad som kan ligga på en tallrik om alla människor på jorden ska kunna äta sig mätta inom planetens gränser. Måltider med One Planet Plate-märkning håller sig inom klimatbudgeten för mat som är satt utifrån Parisavtalets mål om max 1,5 graders uppvärmning. Klimatkriteriet för lunch och middag är 0,5 kg koldioxidekvivalenter per portion. Märkningen har även kriterier som säkerställer att rätterna också är bra val för den biologiska mångfalden.

## Vinnaren av Göteborgsmåltiden klarar de högt ställda kraven för att vara en One Planet Plate-måltid!

Som du ser på de kommande receptsidorna så klarar sig också nästan alla Göteborgsmåltiderna under One Planet Plates klimatutsläppsgräns.



En måltid för en levande planet.

## Bra att veta

Om man följer Livsmedelsverkets råd prickar man som regel in ganska mycket som är bra för både hälsan och miljön.

De små valen i vardagen kan göra stor skillnad över tid – så man kan gott se varje måltid som en chans att ta hand om både oss själva och planeten!



# Göteborgsmåltiden

## En signaturrätt för framtiden

Nu har vi kommit fram till recepten. De kommer alla från tävlingen Göteborgsmåltiden, ett samarbete mellan Göteborg & Co, Switch Food Hub/RISE, Turistrådet Västsverige, Nola Bistro inom Coor och Göteborgs Stad från 2025.

Tillsammans ville vi skapa stolthet över den lokala maten och lyfta fram de fantastiska råvaror som vi har i Göteborgsområdet. Det ska vara gott, roligt och engagerande att äta hållbart. Tävlningen var ett sätt att visa att det är möjligt!

Göteborgsmåltidernas hållbarhet är inte en kompromiss, utan en förutsättning för en levande matkultur. Genom att förena lokala resurser, gastronomisk kvalitet och omtanke om både klimat och människor, ger dessa rätter oss chansen att ta ett stort kliv mot ett mer hållbart, hälsosamt och smakrikt Göteborg.

Över 40 bidrag skickades in. Sex gick till semifinal och tre av dem vidare till final.

Som du ser stämmer kriterierna överens med nycklarna som du läst om tidigare. Tävlingsbidragen behövde innehålla minst ett av följande:

- » Mer växtbaserat: fokus på användning av lokala råvaror från växtriket.
- » Fullkorn i fokus: inkludera fullkornsprodukter, gärna lokala.
- » Hållbar sjömat: hållbart producerad fisk, skaldjur eller andra marina råvaror som alger från närområdet.

Under tävlingens finaldag serverades provsmakningsportioner till ett hundratal personer – på plats på Frihamnsdagarna och Göteborgs Kulturkalas. För att du nu ska kunna laga finalrätterna hemma har ett varsamt jobb gjorts för att anpassa dem till ett mindre kök. Ingredienserna har räknats om och alla recept har putsats och provlagats så att de ligger nära originalen. Rätterna är också närings- och klimatberäknade, så du vet att det är bra mat.

Testa dem som de är eller använd dem som inspiration för att skapa dina egna recept. Det finns inga rätt eller fel – låt det bli din fun dining istället för fine dining när du upptäcker hållbara råvaror från Göteborgsområdet! Vill du servera vinnarrätten i din restaurang eller Food Truck så är det fritt fram att använda receptet till det! Vill du läsa mer om tävlingen, rätterna, se hur du lagar dem för storkök eller kanske se recepten i original?

Gå in på [goteborg.se/hallbartmatsystem](https://goteborg.se/hallbartmatsystem) eller scanna QR-koden till Switch Foodhub och kika efter "Göteborgsmåltiden".



*Patrik Sewerin från Nola Bistro och verksamhetsutvecklare inom gastronomi på Coor leder juryns arbete med att bedöma finalrätterna.*



Samarbetspartners



Foto: Ulrik Fallström



## En hyllning till hållbar och lokal matglädje – juryns motivering:

Gothenburg Royale – en Göteborgsrätt som skapats på ett innovativt sätt med noga utvalda råvaror från havet där man även kan variera tillbehören efter säsong. Smaken är mycket god och binds ihop på ett fint sätt med mathantverk från

öarna. Det här är en spännande rätt med mycket smak som knör sig in. Nyskapande, sprallig och inte minst hållbar som speglar Göteborgs framtid. Med möjlighet att ta plats i hemmaköken, krogen, fiskdisken och i offentliga kök.

## Ingredienser

### Mussel- och krabbröra

1 kg bohuslänska blåmusslor  
1 schalottenlök, hackad  
1 vitlöksklyfta, hackad  
1 msk kallpressad rapsolja  
1 dl vitt alkoholfritt vin  
90–120 g kokt krabbkött  
(ca 4–5 klor eller 1 burk)  
1 liten majrova  
50 g Wrångebäckstost, eller  
annan lagrad hårdost, finriven  
1 äggula  
1 tsk senap  
1 msk vitvinsvinäger  
1,5 dl matolja  
2 msk hackad gräslök  
Salt och svartpeppar

### Tångpicklad kål

100 g spetskål (eller vitkål)  
0,5 dl ättika (12%)  
1 dl vatten  
1 dl socker

2 msk torkad rörhinna, eller  
annan tångprodukt, grovhackad  
1 krm svart te  
70 g svartkål (eller grönkål)

### Inkokt majrova

1 liten majrova  
Den sparade lagen från kålen  
1 msk korianderfrön

### Isad silverlök

1 silverlök  
1 dl istärningar  
1 dl vatten

### Till servering

30 g Wrångebäckstost, eller annan lagrad hårdost  
30 g pepparrot  
1 dl plockad dill

0,5  
kg CO<sub>2</sub>e  
/portion



Det här receptet klarar klimatbudgeten i One Planet Plate. För att det ska klara kriterierna för biologisk mångfald välj musslor och krabba med grönt ljus i WWF Fiskguiden, samt ekologisk lök, rapsolja, matolja, ost, vetemjöl och rågsikt.

# Gothenburg Royale

Gothenburg Royale är en hyllning till mötet mellan hav och jord. Blåmusslor och krabba från Bohuslän, Wrångebäckstost, tång och majrova samsas i en rätt som förenar tradition med nytänk, både klimatsmart och full av smak.

Räcker till ungefär fyra portioner, brödreceptet blir femton mindre hönökakor.  
Av: Malin Boban



Foto: Klara Hammerth



## Gör så här

### Mussel- och krabbröra

Skölj musslorna i kallt vatten. Dra bort ”skägget” där det sticker ut. Släng musslor som inte stänger sig när du knackar dem lätt mot bänken. Fräs schalottenlök och vitlök i oljan på låg värme utan att de tar färg. Häll i vinet och koka upp. Lägg i musslorna, lägg på lock och koka kraftigt 3–5 minuter tills de öppnar sig. Ta kast-rullen från värmen och låt svalna något. Plocka ur musslorna och spara koklagen. Grovhacka musslorna och lägg i en skål. Skala majrovan och tärna i små kuber (ca 1 × 1 cm). Koka majrovan i den sparade mussellagen på låg värme tills den blir mjuk, ca 10 minuter. Häll av lagen och kyl majrovorna innan de blandas med musslor-na. Vänd i det hackade krabbköttet.

**Gör majonnäsen:** vispa ihop äggula, senap, vinäger och riven ost. Tillsätt matolja i en tunn stråle tills majonnäsen tjocknar. Smaka av med gräslök, salt och peppar. Vänd ihop majonnäsen (ca 30-50 g per portion) med musslor, krabba och den kokta majrovan. Det som blir över av majonnäsen håller sig minst en vecka i kylskåp.

### Tångpicklad kål

Strimla kålen fint. Koka upp ättika, vatten, socker, svart te och torkad rörhinna. Häll la-gen över kålen och låt dra minst 30 minuter. Häll av lagen, men spara den till servering och till inkokt majrova!

**Strax före servering:** vänd strimlad svartkål eller grönkål i en del av lagen. Det blir en vacker och smakrik sallad.

### Inkokt majrova

Skala majrovan och skiva den tunt (gärna med mandolin). Skivorna ska vara nästan genomskinliga. Koka upp lagen från svartkå-len tillsammans med korianderfröna. Lägg i majroveskivorna och ge ett snabbt uppkok. Ta av från värmen och låt svalna i lagen. Sila bort lagen före servering.

### Isad silverlök

Skala och skiva löken tunt. Lägg i iskallt vatten i minst 30 minuter före servering. Strax före servering: Häll av vattnet och låt rinna av på papper.

### Hönökaka med fullkornsmjöl och torkad rörhinna:

4 dl havremjöl  
25 g jäst  
0,5 dl ljus sirap  
6 dl (330 g) rågsikt med 55 % fullkorn  
4 dl (240 g) vetemjöl  
2 msk torkad rörhinna, finhackad (kan bytas ut mot annan tång, t ex sockertång)  
1 tsk malet dillfrö  
50 g ekologiskt smör  
0,5 msk salt

**Baka så här:** Värm mjölken till max 37°. Smula jästen i en degbunke och rör ut den med mjölk och sirap. Tillsätt rågsikt och vetemjöl lite i taget. Arbeta snabbt ihop till en deg. Klicka i smöret och tillsätt salt, dillfrö och torkad rörhinna. Knåda degen ca 5 minuter i maskin (eller 10 minuter för hand). Låt jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 45–60 minuter. Dela degen i tre bitar och kavla ut tunt på bakplåtspapper. Använd gärna kruskavel – annars nagga brödet med gaffel. Låt jäsa ytterligare 20 minuter under bakduk. Sätt ugnen på 250° (eller 225° varmluft). Grädda mitt i ugnen 8–10 minuter. Låt svalna på galler under bakduk. Brödet kan med fördel bakas i vedugn.

**Hönökaka från butiken?** Vill man inte baka brödet själv finns det i butik osötad hönökaka med 54% fullkorn att köpa. Pudra i så fall brödet med lite rörhinna innan servering.

### Servering

Skär en bit bröd och gör en skåra längs mitten (inte helt igenom). Lägg i den tångpicklade kålen som bas. Toppa med mussel- och krabbröran. Lägg på några skivor inkokt majrova. Avsluta med isad silverlök, plockad dill och riv över pepparrot och Wrångebäcksost. Servera direkt och njut av hav, jord och Bohuslän i varje tugga!



## Ingredienser

### Tortillas - ca 12 mindre tortillas

4 dl lantvete  
1 tsk ekologiskt bakpulver  
¼ dl ekologisk svensk rapsolja  
1,5 dl vatten

### Syrlig vitkålssallad

200 g färsk vitkål  
1 stor morot  
Ca ¼ färsk fänkål  
½ pressad citron  
Ett litet knippe dill  
1 msk svensk rapsolja  
2 msk torkad sockertång eller annan tångprodukt

### Guacamole på bondböna

200 g frysta bondböner  
1 msk pressad citron  
1 vitlöksklyfta  
2 msk svensk rapsolja

### Majonnäs med sting

1 ägg  
½ tsk dijonsenap  
2 tsk pressad citron  
2 dl svensk naturell rapsolja  
Några droppar tabasco

### Friterade musslor

1 nät blåmusslor  
2 dl alkoholfritt vin  
2 hackade vitlöksklyftor  
1 hackad gul lök  
En nypa chiliflakes  
Olja till fritering  
Mjöl, uppvispat ägg och pankotill panering

Salt och peppar enligt instruktion

## Gör så här

### Tortillas

Sikta samman mjöl, bakpulver och ¼ tsk salt i en bunke. Tillsätt olja och vatten och rör ihop tills du får en smidig deg. Täck bunken noggrant och låt degen vila svalt i 30 minuter. Dela degen i 12 bitar (eller färre om du vill ha större bröd). Kavla ut varje degboll tunt. Grädda i torr stekpanna på hög värme, cirka 1–2 minuter per sida. Lägg de färdiga bröden under bakduk och servera så snart som möjligt.

### Syrlig vitkålssallad med morötter och sockertång

Strimla vitkål och fänkål fint. Hyvla moroten med potatisskalare eller mandolin. Hacka dillen. Blanda allt i en bunke. Pressa över citron och smula i den torkade sockertången. Ringla över oljan och smaka av med salt och peppar.

### Guacamole på bondböna

Koka bondbönorna i cirka 5 minuter och låt svalna. Ta bort skalet. Mixa bönorna med stavmixer tillsammans med citron, vitlök och olja. Konsistensen ska vara lite "chunky". Smaka av med salt och peppar.

### Majonnäs med sting

Häll alla ingredienser utom saltet i en hög, smal behållare.

**Tips:** Alla ingredienser bör vara rumstempererade. Mixa med stavmixer tills majonnäsen tjocknar. Smaka av med salt och tabasco efter önskad styrka.

### Friterade musslor

Skölj musslorna och kontrollera att de stänger sig. Kassera de som inte gör det. Fräs lök och vitlök lätt i olja. Häll på vin, chiliflakes och 1 tsk salt. Lägg i musslorna och ånga under lock tills de öppnar sig. Låt svalna och ta ut musslorna ur skalen. Doppa varje mussla först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och till sist i pankotill gyllenbruna.

### Servering

Lägg upp en tortilla på tallriken. Lägg på en näve vitkålssallad. Klicka på bondböns-guacamole. Toppa med några friterade musslor. Avsluta med en klick majonnäs och en dillkvist. Pressa över lite citron och njuuut!

0,2  
kg CO<sub>2</sub>e  
/portion

# Tac o'hej

En lekfull tolkning av global streetfood och en flirt med fredagstacon! Här möts blåmusslor från västkusten, bondböner, svenskt vete och sockertång i en smakrik kombination som visar vägen mot framtidens hållbara mat.

Receptet räcker till fyra personer, tre tortillas var.  
Av: Josefine Malmer



Foto: Klara Hammerth



# Fiskpudding – de va' la gött!

En modern variant på en klassisk västkustfavorit! Här möts kolja, musslor och mat-emmer i en rätt som lyfter både havet och det svenska jordbruket.

Räcker till ungefär åtta portioner – perfekt för lunchlådor. Tar lite tid, så gör gärna fiskpuddingen dagen innan och värm upp när det vankas mat.

Av: Maria Bodestig



Foto: Klara Hammerth

## Ingredienser

### Fiskpudding

Ca 1 dl kokt mat-emmer eller mat-vete  
1 dl buljong av fiskskrov eller musselfond  
4 dl ekologisk mellanmjölk  
4 ägg (2 hela + 2 äggulor)  
4 dl rensad, kokt kolja (ca 300 g)  
½ tsk muskot

### Översta lagret

2 äggvitor (från äggen ovan)  
1 dl av den kokta fisken  
120 g färskost (ca 15–20% fetthalt)  
2 msk mellanmjölk  
2 msk tomatpuré  
1 kruka hackad dill (spara lite till garnering)  
2 msk musselpulver  
Eventuellt 2 tsk tajin

### Dekoration

½ dl hackad gräslök  
Dillvippor  
Citronklyftor från ½ citron  
Eventuellt tajin

### Marinerade musslor eller krabba

250 g musselkött (ca 1 kg blåmusslor med skal) eller kött från krabba  
2 msk äppelcidervinäger  
2 msk kallpressad rapsolja  
½ dl finhackad gräslök  
½ dl hackad dill

### Smörblandning

100 g svenskt ekologiskt smör  
2 dl kallpressad rapsolja  
2 dl fryst musselfond

### Ärtsallad

1 ask ärtskott (eller hemmaodlade)  
2 dl små gröna ärtor  
2 msk kallpressad rapsolja  
Rivet skal av ½ citron  
Örtsalt

Ca 800 g potatis

0,5  
kg CO<sub>2</sub>e  
/portion

## Gör så här

### Fiskpudding

Koka mat-emmer eller mat-vete i buljong tills vätskan har avdunstat. Häll i mjölken och låt småkoka på låg värme i cirka 40 minuter tills kornen blivit en trevlig gröt. Låt svalna. Rör ihop gröten med 3 dl finfördelad fisk, 2 hela ägg och 2 äggulor och gräslök. Spara äggvitorna till det övre lagret. Krydda med muskot, salt och peppar. Smöra en ugnform (eller 4 portionsformer) och fördela smeten som första lager.

**Gör det övre lagret:** Blanda färskost, mjölk, tomatpuré, musselpulver och dill. Smaka av med kryddor. Tillsätt 1 dl finfördelad fisk. Vispa äggvitorna till ett fast skum och vänd försiktigt ner i färskostblandningen. Bred ut det översta lagret över fiskblandningen. Grädda i 200° i 30–40 minuter tills puddingen fått lätt färg. Håll koll så att den inte blir för mörk. Strö över gräslök, dill och eventuellt lite röd tajin direkt när puddingen tas ur ugnen.

### Marinerade musslor eller krabba

Blanda alla ingredienser i en skål. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Låt stå kallt minst 15 minuter före servering.

### Smörblandning

Smält smöret tills det blir lätt brynt. Vispa ner rapsoljan och fonden. Servera varm.

### Ärtsallad

Blanda ärtskott och ärtor i en skål. Ringla över oljan och rivet citronskal. Smaka av med örtsalt.

### Pressad potatis

Skala och halvera potatisen. Lägg i en kastrull och täck med vatten och 1 tsk salt. Koka potatisen mjuk, ca 15 min. Häll av vattnet och pressa potatisen genom en potatispress.

### Servering

Portionera fiskpuddingen på tallrikarna, toppa med marinerade musslor och servera med nykokt, pressad potatis och ärtsallad. Ringla över lite smörblandning på varje portion och servera resten vid sidan av.

Smaka av med salt och svartpeppar.





# Sillbullar med mos

En havets rätt med mos, där en svensk klassiker omarbetats till en ny smakbild. Sill med inslag av spenat, potatis- och rotsellerimos, broccoli och brynt citronsmör, en ny tolkning av en älskad vardagsrätt, där tradition och hållbarhet går hand i hand.

Räcker till fyra portioner.  
Av: Nils Toshach



Foto: Klara Hammerth

## Ingredienser

### Sillköttbullar

400 g sillfärs  
200 g kokt potatis  
½ dl havredryck  
2 msk ströbröd av torkat  
överblivet bröd  
5 ansjovisfiléer ca 60g  
80 g bladspenat färsk  
Salt och vitpeppar  
Grovt rågmjöl  
Olja

### Potatis och rotsellerimos

400 g mjölig potatis  
400 g rotselleri  
1 dl havredryck  
50 g växtbaserat margarin  
Salt

### Sojastekt broccoli

Ett stort broccolihuvud.  
Olja  
Ljus soja av god kvalitet

### Brynt citronsmör

60 g ekologiskt Smör  
1 citron

## Gör så här

### Sillköttbullar

Sveta snabbt ut spenaten i lite vatten och smör så den sjunker ihop. Låt svalna och krama sedan ur den. Blötlägg ströbrödet i havredryck en under tiden. Finhacka ansjovisen, strimla spenaten och mosa potatisen. Blanda snabbt ihop alla ingredienser, smaka av med salt och vitpeppar. Forma runda, fina bullar och rulla dem i rågmjölet. Stek i olja tills de får fin färg och är klara.

### Potatis och rotsellerimos

Skala potatis och rotselleri. Koka mjukt i saltat vatten. Värm under tiden mjölken med margarinet. Håll av potatisen och sellerin och låt ånga av. Mosa och blanda i havredrycken. Smaka av med salt.

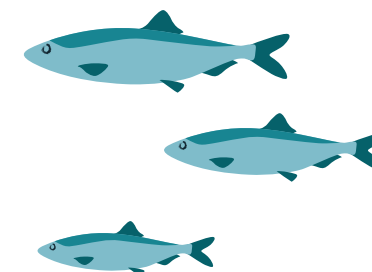
### Sojastekt broccoli

Trimma ner broccolin i mindre bitar. Skala och använd stjälken. Stek broccolin hårt i lite olja så den får färg. Vänd upp den med lite soja innan servering.

### Brynt citronsmör

Bryn smöret så det får fin färg och doftar nötigt. När det svalnat något, riv ner zest från citronen och smaksätt med några droppar citronsaft.

0,4  
kg CO<sub>2</sub>e  
/portion





## Ingredienser

### Ölkokta musslor

1 nät blåmusslor  
2 vitlöksklyftor, skivade tunt  
1 liten palsternacka, skalad och skuren i kuber (ca 0,5x0,5 cm)  
1 liten purjolök, skuren i tunna skivor  
50 cl alkoholfri ljus lager  
1 msk rapsolja (gärna kallpressad)  
1,5 tsk torkad timjan  
2 tsk maltvinäger (eller rödvinsvinäger)  
1 krm vitpeppar  
Salt

### ”Risotto” på matvete

3 dl (200 g) matvete fullkorn  
1 gul lök, finhackad  
5 dl grönsaksbuljong (eller fiskbuljong om du skippar umamifonden)  
1 dl alkoholfri ljus lager  
30 g hårdost av alpsort, gärna Almnäs Tegel, finriven  
15 g + 30 g växtbaserat margarin  
1 msk Ciona umamifond av sjöpfung (kan uteslutas)  
Salt

### Sammanföring och servering

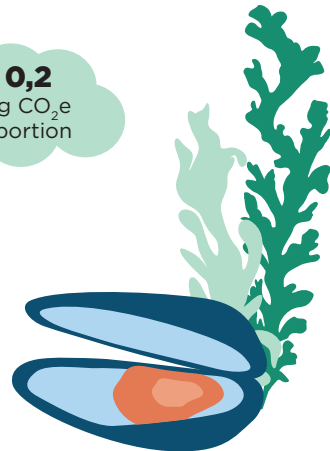
Ölkokta och plockade musslor  
Grönsakerna från musselkoket  
Reducerad musselbuljong

## Gör så här

### Ölkokta musslor

Lägg musslorna i kallt vatten.  
Rensa bort spruckna och de som inte stänger sig. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs palsternacka, purjolök och vitlök på medelvärme i cirka 5 minuter. När grönsakerna mjuknat, tillsätt salt, vitpeppar och timjan. Deglacera (koka ur kastrullen) med vinäger och håll sedan i ölen. Koka upp och lägg i musslorna. Sänk värmen och lägg på lock. Koka i cirka 5 minuter tills musslorna öppnat sig. Ta av kastrullen från plattan och låt svalna något. Plocka ur musslorna ur skalén, men spara 2–3 stycken per portion till garnering. Sila av spadet och reducera fonden till ungefär en tredjedel. Spara grönsakerna ur fonden till senare!

0,2  
kg CO<sub>2</sub>e  
/portion



### ”Risotto” på matvete

#### - Klart på cirka 30 minuter

Koka upp vattnet, lös buljong-tärningen och sänk sedan värmen till låg. Fräs löken i 15 g (ca 1 msk) margarin på medelvärme tills den mjuknat och blivit glansig. Lägg i matvetet och rör runt. Tillsätt umamifonden. Häll i ölen och reducera något innan du börjar tillsätta lite av den varma buljongen. Rör ofta och tillsätt mer buljong allt eftersom, så att det aldrig kokar torrt. Smaka av under tiden – både för salta och konsistens. När all buljong är absorberad och ”risotton” är krämig med lätt tuggmotstånd, ta bort från värmen. Rör i resterande 30 g margarin i bitar tills det smälter in. Vänd ner osten och rör tills den smält in i blandningen.

### Sammanföring och servering

Vänd ner de plockade musslorna och de sparade grönsakerna i ”risotton” strax innan servering så att de blir ljumna. Mixa den reducerade fonden med stavmixer så att du får ett lätt skum. Lägg upp matveterisotton i djupa tallrikar, garnera med 2–3 musslor i skal och toppa med lite av det luftiga skummet.

# Den göteborgska allemansrätten

En rustik och smakrik rätt med blåmusslor kokta i öl serveras med en krämig ”risotto” gjord på svenskt matvete. Musslorna står för hållbart protein från havet, matvetet för framtidens jordbruk och den ekologiska osten Almnäs Tegel för svenskt mejerihantverk.

Recept för fyra personer.

Av: Martin Jaller



Foto: Klara Hammerth



# Göteboroganoff

En vegetarisk stroganoff med göteborgstvist, mustig, färgstark och full av lokal kärlek. Rivna rödbetor och karamelliserad lök sätter tonen, medan grillad Eldost bjuder på småskaligt hantverk och smak av västkusten. Havre och svensk quinoa gör rätten både hållbar och mättande.

Recept för fyra portioner.  
Av: Corina Akner



Foto: Klara Hammerth

## Ingredienser

Salt och svartpeppar

### Havreris + Quinoa

2 dl havreris

2 dl svensk quinoa

### Göteboroganoff

1 stor gul lök, hackad

4 stora kokta rödbetor, rivna

2 tsk dijonsenap

2 tsk riven svensk pepparrot

2 finhackade vitlöksklyftor

2 dl havrebas 13%

1 förpackning Eldost (150 g) eller

Grillost, skuren i stavar eller bitar

Lite olja till stekning

### Pepparrotssås

1/2 dl crème fraîche

2 tsk riven pepparrot (eller mer  
efter smak)

1 vitlöksklyfta

### Sallad på gurka, äpple och ärtor

1/4 gurka, tärnad

1/2 äpple, tärnat

1 dl tinade gröna ärtor

2 tsk olivolja

1 msk frusen eller färsk persilja

### Frötopping

4 msk hampafrön

2 msk bovete

1 nypa flingsalt

## Gör så här

### Havreris + Quinoa

Koka havreris och quinoa var för sig i rikligt med vatten och salt i cirka 15 minuter (eller enligt förpackningens anvisningar). Häll av vattnet och låt ånga av innan servering.

### Göteboroganoff

Hetta upp lite olja i en stekpanna och stek den hackade löken tills den mjuknar och blir gyllene, cirka 4 minuter. Riv de kokta rödbetorna och tillsätt dem tillsammans med 1 tsk salt, 1 tsk svartpeppar, dijonsenap, pepparrot och vitlök. Stek ihop allt i cirka 5 minuter så att smakerna gifter sig. Tillsätt havrebasen och låt koka ihop i 3–5 minuter. Skär Eldosten i strimlor och stek den på medelhög värme tills den får fin färg. Vänd ner den stekta Eldosten i rödbetsgrytan precis innan servering.

0,9  
kg CO<sub>2</sub>e  
/portion

### Pepparrotssås

Blanda crème fraîche, riven pepparrot och pressad vitlök i en skål. Smaka av med en nypa salt salt och ½ tsk svartpeppar. Förvara kallt fram till servering.

### Sallad på gurka, äpple och ärtor

Blanda gurka, äpple och ärtor i en skål. Tillsätt olivolja, en nypa salt, ½ tsk svart peppar och persilja. Rör om försiktigt.

### Frötopping

Torrosta hampafrön och bovete på medelhög värme tills de får lätt färg. Strö över en nypa flingsalt och låt svalna innan servering.

### Servering

Servera Göteboroganoffen rykande het tillsammans med havreris och quinoa. Toppa med kall pepparrotssås, den friska salladen och avsluta med frötopping för extra crunch.





# Att jobba med helheten

Gränslandet där mat, hälsa och hållbarhet möts är kantat av utmaningar. Miljöproblem såsom klimatförändringar, minskad biologisk mångfald och övergödning påverkar varandra och behöver ses som delar av en helhet – det är inte bara det ena eller det andra vi behöver jobba med. Sambanden är komplexa men samtidigt är hållbar mat det mest konkreta vi kan jobba med för att påverka vår livsmiljö.

Vårt totala råvaruuttag behöver minska. Det kan göras genom att äta mer vegetariskt, äta mindre men bättre kött, äta säsongsanpassat samt att nyttja resurserna maximalt genom att minska matavfall och matsvinn. Genom att slänga mindre mat får man mer pengar över att välja mer miljömärkta eller lokalproducerade varor. Varför inte välja ett högkvalitativt, lokalt naturbeteskött från djur som fått beta utomhus och som dessutom bidragit till den biologisk mångfalden samtidigt som de inte bidragit till övergödning. Hälsoaspekten ska också räknas in och ofta går en mer hälsosam diet hand i hand med det som är mer miljömässigt hållbart.

En hållbar måltid kan vara bästa möjliga för klimatet, en annan bidrar till förbättrad lokal biologisk mångfald och samtidigt mindre skövling av regnskog, en tredje består av kravmärkt, hållbart fångad fisk som gör sitt till att hålla igång ett hållbart fiske. Över tid kommer dessa måltider tillsammans ha bidragit till flera olika nyttigheter – samtidigt som miljöpåverkan hållits på ett minimum.

I Göteborgs Stad har vi flera högt satta mål om hållbar mat som vi jobbar med, om klimatpåverkan, svinn, ekologiskt, lokalproducerat, biologisk mångfald och om fisk. En måltid kan uppfylla ett eller flera miljömål där alla bra val räknas och tillsammans bidrar de här "miljömåltiderna" till en mer hållbar och hälsosam livsmedelsförsörjning. Läs mer om hur målen mäts och hur vi ligger till på [goteborg.se/hallbartmatsystem](http://goteborg.se/hallbartmatsystem)



# Tillsammans för ett hållbart Göteborg

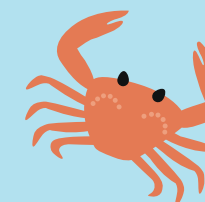
Göteborgs Stad fortsätter att arbeta för att våra miljömål ska bli verklighet. Vi ska tillsammans skapa ett Göteborg med en hög biologisk mångfald, ett klimatavtryck som är nära noll och en livsmiljö som är hälsosam för göteborgarna. Vad vi äter spelar stor roll för att vi ska nå dit.

Göteborgs Stad jobbar aktivt med marken vi äger. Vår jordbruksmark odlas enligt ekologiska principer, eller betas. Parker och gatumiljö utvecklas för mer variation och mer biologisk mångfald. Vi skapar också möjlighet att odla tillsammans i staden och ställer krav i stadsplaneringen.

Alla som var med och skapade Göteborgsmåltiden jobbar vidare för att möjliggöra ekologisk, lokal och hållbar mat för oss som bor här i Göteborg och Västra Götaland. Hör av dig till oss om du vill veta mer. Du ser kontaktuppgifterna till höger.

Göteborgs Stad är en av Sveriges största offentliga inköpare av livsmedel. Tillsammans serverar våra förskolor, skolor, äldreboenden och gymnasier ca 20 miljoner måltider per år. När vi köper in, tillagar och serverar den här maten jobbar vi med tuffa mål om klimatavtryck, ekologiskt, svinns och lokalproducerat för att kunna nå ett hållbart matsystem och en hållbar stad. Precis som vi ber dig göra när du köper, lagar och äter mat hemma.

## Matnyttiga tips

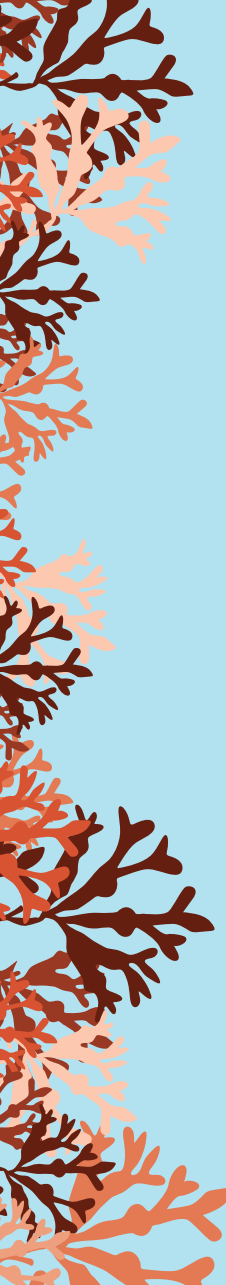


Tack för att du är med och gör skillnad!

### Mer matnyttiga tips för ett hållbart Göteborg

- » På [goteborg.se/hallbartmatsystem](https://goteborg.se/hallbartmatsystem) kan du läsa mer om vad Göteborgs Stad gör på olika sätt för att få fart på omställningen.
- » Det finns mycket inspiration att hämta hos Switch Food Hub kring fullkorn, att äta växtbaserat och mer hållbar mat från havet [switchfoodhub.com](https://switchfoodhub.com)
- » Följ gärna NolaBistros Instagram, där delas tips och trix och du får inspiration till god, hållbar och lokalproducerad mat.  
Instagram: [com/nolabistro\\_gbg/](https://www.instagram.com/nolabistro_gbg/)
- » Turistrådet Västsverige arbetar med att lyfta Västsverige som matregion och sätta den hållbara lokala maten och hållbarhet i fokus.  
[vastsverige.com/turistradet-vastsverige/besöksnäringsinsatser/mat/](https://vastsverige.com/turistradet-vastsverige/besöksnäringsinsatser/mat/)
- » Vill du lära dig mer om framtidens sjömat – du hittar filmer, fakta och recept på [gu.se/forskning/havsbondens-kok-recept-inspiration-och-fakta-om-framtidens-sjomat](https://gu.se/forskning/havsbondens-kok-recept-inspiration-och-fakta-om-framtidens-sjomat)
- » WWF ger inspiration, fakta och guidning för en levande planet – se WWF:s app Matguiden där du hittar Köttguiden, Fiskguiden, Vegoguiden och Matkalkylatorn.
- » Vill du odla själv finns mer information på [stadsnaraodling.goteborg.se](https://stadsnaraodling.goteborg.se)
- ☒ Läs Klockboken.
- ☐ Testa en vegetarisk dag i veckan och be vänner om recepttips. Att blanda ut köttträtter med linser gör också skillnad. Skifta gärna mjölk, grädde eller matfett till växtbaserade alternativ och se om du kan byta ut köttet mot något livsmedel från havet.
- ☐ Följ lantbrukare och mindre matproducenter på sociala medier, särskilt om de säljer direkt till privatpersoner – lär dig mer om var din mat kommer ifrån.
- ☐ Titta efter märkningen såsom KRAV, Fairtrade och EU-ekologiskt när du handlar. Vid köp av fisk ser du efter MSC och ASC.
- ☐ Sök upp vilka livsmedel som är i säsong, exempelvis rotfrukter som morötter, pumpa och flera olika sorters kål under hösten.
- ☐ Fråga när du äter på restaurang om maträtterna på menyn innehåller ekologiska eller lokalproducerade råvaror eller om de är extra klimatsmarta.
- ☐ Frys in matrester och använd dem senare i rätter som lasagne, omelett och grytor.





Att få fram tillräckligt med hälsosam mat till en växande världsbefolkning, **på ett miljövänligt och hållbart sätt**, är en av de största globala utmaningarna.

Som göteborgare är du en del av det globala matsystemet vare sig du vill det eller inte – och det är faktiskt en bra sak! Jordens yta blir inte större men vi **människor kan göra smartare val**, konsumera lagom och stötta varandra i hur vi gör **små, goda handlingar som får stor betydelse**.

Miljöförvaltningen vill med denna bok ge dig **inspiration, kunskap och pepp** – så att du ser dig själv som en viktig del i den stora matomställningen som krävs! En vinnande maträtt i taget.

Rätterna i boken är tävlingsbidrag ifrån **Göteborgsmåltiden**. En tävling som hölls under våren och sommaren 2025 och blev en festlig och engagerande aktivitet för att ta fram

Göteborgs nya signaturrätt – uppmärksammas i både radio, TV, tidningar och sociala medier. Rätterna är klimat- och näringsberäknade, består av hållbara, lokala råvaror och de kan lagas i hemmaköket, hemkunskapen eller varför inte till ett extra festligt tillfälle? Huvudsaken är att du, tillsammans med andra, kan ha kul i köket, lära dig något nytt och njuta av spännande rätter som fångar stadens själ – samtidigt som du lämnar ett positivt avtryck!

**Fakta och recept** har vi tagit fram i samverkan med flera andra som på olika vis jobbar med omställningen till ett hållbart och robust matsystem.

#### **Vill du läsa mer?**

Scanna QR-koderna i boken eller gå till [goteborg.se/hallbartmatsystem](https://goteborg.se/hallbartmatsystem)