

**Innehåll**

**Fördelar** ..... **2**

**Ekologisk köksvecka** ..... **2**

    Soppdag ..... 2

    Energifri dag ..... 2

    Diskfri dag ..... 2

        Källsortera disken ..... 3

    Fettsnål dag ..... 3

    Tryckkokardag ..... 3

        Tryckkokare ..... 3

**Dosering och planering** ..... **4**

    Eftervärme ..... 4

    Upptining ..... 4

    Storkok ..... 4

    Lägga i blöt ..... 4

**Frihet från fåfänga** ..... **4**

**Besparing** ..... **4**

## Fördelar

Tillämpad ekologisk matlagning medför följande fem fördelar:

- Energibesparing
- Tidsbesparing
- Materialbesparing
- Hälsofrämjande
- Tillfredställelse över de fyra första

Människans framgång på jordklotet beror till stor del på vår vana att göra en stor mängd annars otillgängliga livsmedel ätliga genom sönderdelning i värme. Genom att koka, steka, grilla och på andra sätt värmebehandla födan har vi uppnått ett vanebeteende som nästan blivit en tvångstanke. Så fort det är matdags måste spisen, ugnen eller mikron igång. Trots fördelarna med detta finns det också nackdelar. Med dagens energipriser kostar en kilowattimme cirka 1/3 krona vilket betyder att en timmes ugnstillagning kostar någon krona och en stek eller en köttgryta ungefär lika mycket. Det är inte mycket i pengar, men ganska mycket energi går åt. Dessutom förstörs framförallt vitaminer och vissa andra vitala ämnen vid värmebehandling.

## Ekologisk köksvecka

Så här kan en ekologisk köksvecka se ut:

- Måndag: Soppdag
- Tisdag: Energifri dag
- Onsdag: Diskfri dag
- Torsdag: Fettsnål dag
- Fredag: Diskfri dag
- Lördag: Tryckkokardag
- Söndag: Flott dag

### Soppdag

Alltid när vi kokar kött och grönsaker lösgörs massor av nyttigheter i kokvattnet. Där finns fett, kolhydrater, smakämnen och mineraler. Kokvattnet efter fast föda är ofta en utmärkt soppbas, fullt jämförbar med den buljong som vi annars brukar köpa i butiken. Om du håller ut spadet i avloppet förlorar du inte bara buljongen utan också energin. Du värmer bara upp avloppet med flera liter kokhett vatten varje vecka till ingen nytta. Om kastrullen får stå och svalna med spadet kvar så värmer den upp rummet betydligt. Soppa kan med fördel kokas på sådant som inte går att äta. Fiskhuvuden, köttben. hårda rotfrukter, lätt åldrad frukt och annat ger goda och näringsrika avkok.

### Energifri dag

Pröva att införa en "energifri dag" per vecka, med sallader av fisk, kyckling, potatis, musslor, paprika, tomat och andra råa eller kokta grönsaker, ost och mumsiga kryddor. Ät bröd, smör, drick öl, cider, vatten, eller annat gott till. Du sparar väntetiden vid spisen, el och pengar. Dessutom får du i dig lite extra vitaminer. En "energifri" middag kan bli lika god och festlig som en "energimiddag".

### Diskfri dag

Inför (minst) en diskfri dag per vecka. Disken tar ingen skada av att stå ett par dagar. Ligger den i blöt (ej ting av trä eller silver) underlättas istället senare disk betydligt. Att diska mycket en gång är mer tids- och

energibesparande än att diska lite tre gånger. Att "fylla" handdisken är lika viktigt som att fylla diskmaskinen! Diska - men med förnuft. Att "diska" under rinnande hett vatten är fossilt beteende som spritt sig från neandertalare från Islands och Yellowstones heta geysrar och Turkiets varma källor!

### **Källsortera disken**

Liksom vi nästan fixerat oss vid att värmebehandla allt vi äter är vi lika fixerade vid att värmebehandla allt vi diskar. Varmvatten kan t.o.m. bränna fast matrester som annars lätt skulle kunna spolats bort med kallvatten. I själva verket är det nästan bara vissa fetter som behöver lösas upp i varmvatten. Vattenglas, sallads- och frukskålar och liknande vinner inget på att diskas i varmvatten.

Sortera disken så upptäcker du hur lite som egentligen måste diskas i varmvatten (en fettsnål dag blir det ingenting). En diskmaskin med sin höga temperatur och frätande diskmedel är ett dåligt alternativ för icke-fet disk. Val av miljöskonsamt diskmedel är en självklarhet och avhandlas på annan plats i handboken.

### **Fettsnål dag**

All mat innehåller fett rent biokemiskt, men det är överskott av flytande matfett som "ruinerar" både hälsan och disken. Det är bara olja pressad ur fröer som är smetande och lätt leder till överintag genom sin koncentration, innan den naturliga mättnadskänslan infinner sig. Därför tar vi ingen skada av att införa en fettsnål dag per vecka genom att äta livsmedel utan extra tillsatt fett och olja samt bröd utan matfett.

Förutom hälsovinsten och vitaminrikedomen är finessen den att du slipper diska i varmvatten vilket är mycket energikrävande. Skölj bara av din tallrik under lite kallvatten, och vips så är den tråkiga disken klar! Du sparar varmvatten, diskmedel, tid och blask. Det viktiga näringsinnehållet i fett kan man ändå tillgodogöra sig genom att äta fett i sin naturliga förpackning; solrosfrön, nötter, sojabönor, kastanjer m m. Då får man ett balanserat fettintag, inklusive fibrer. Om du kombinerar en energifri dag med en fettfri dag gör du en rejäl energi- och tidsvinst.

### **Tryckkokardag**

Med hjälp av ett fysikaliskt trolleritrick kan vi spara mycket tid och energi. Trolleritricket innebär att vi höjer vattnets kokpunkt. Hur det går till? Jo, definitionen på kokande vatten är att det övergår till vattenånga i gasbubblor från sin hetaste zon, per definition vid 100 grader.

Vattenångan har större volym än motsvarande volym vatten men genom att stänga in ångan "trycker" man med våld ned gasbubblorna i vattnet och vattnet kokar inte. Däremot upphettas vattnet fortfarande och strävar efter att förångas. Vid en högre temperatur än 100 grader trycker nu vattnet upp gasbubblor - det kokar! Ju starkare mottryck, desto högre temperatur måste vattnet ha för att orka trycka ut gasbubblor - att koka.

### **Tryckkokare**

Mottrycket åstadkoms av ett lufttätt lock och kastrullen som utför trolleritricket kallas tryckkokare. Poängen är att en högre temperatur skapar kortare koktider. Vid kokning sönderdelas födan genom att de kemiska bindningarna i proteiner, enzymer, fibrer och fetter bryts upp av energin (högre temperatur = högre energi). Tillagningstiderna blir med tryckkokare mellan 25-50 procent av den "normala". Ett potatiskok, kikärtor eller motsvarande är klart på högst tio minuter. Kött (som innehåller mycket proteiner och fetter) som normalt skulle ta 3-4 timmar att tillaga tar mindre än en timme i tryckkokare.

Du spar massor av tid och massor av energi tack vare ett smart utnyttjande av de fysikaliska naturlagarna. Eventuella fördomar mot tryckkokare riktas mot gamla åbakiga modeller. Idag finns moderna tryckkokare med höga prestanda, idiotsäkra säkerhetsventiler och trycktestade av sprängämnesinspektionen.

## Dosering och planering

Det finns även andra sätt att spara tid och energi. Laga aldrig mer mat eller dryck än du gör av med! Att koka en kopp te om man skall ha en kopp te går snabbt och spar energi och vatten. Små bitar kokas alltid fortare än större. Dela stora grönsaker i bitar så minskar elförbrukning och tidsåtgång. Rester eller grönsaker som bara skall värmas läggs i ett värmetåligt durkslag över ett potatis- eller spagettikok och är lagom uppvärmt när koket är klart utan att ha nyttjat mer än spillvärmens. En såskastrull värms lätt genom att ställas på en mindre gryta och blir färdig samtidigt med den. Det finns kastrullsystem i flera våningar med vilka man kan ångkoka eller värma flera maträtter samtidigt på en enda platta som utnyttjas maximalt.

## Eftervärme

Genom att utnyttja eftervärmen sparas också mycket energi. Om man stänger av plattan några minuter efter att den blivit het, så värmer den effektivt upp innehållet i kastrullen eller pannan och dessutom utan risk att det kokar över och kladdar ned spisen.

## Upptining

Att tina fryst mat i mikron strax före middagen är energislösande och avslöjar dålig planering sprungen ur stress. Om frysvaran läggs i kylskåpet på morgonen eller i rumstemperatur några timmar innan är den tinad till middagsgdags.

## Storkok

En storkökstrategi är att laga mycket mat vid ett enda tillfälle. Man spar energi och tid på att laga ett kilo av en soppa eller gryta vid ett tillfälle, jämfört med att laga till det i små doser vid fem olika tillfällen. En soppa eller gryta mognar bara och blir godare om den står ett par dagar (i kylan).

## Lägga i blöt

När man tillagar torrvaror (pasta, ärter, bönor, ris etc) sker två saker. Först sugs massor av vatten upp under en svällningsprocess. Därefter sönderdelar värmen proteiner och kolhydrater. Svällningen vinner inte mycket på att ske i värme och att stormkoka torrspeccerier under svällningen är rent onödigt. Lagg dem istället i blöt några timmar eller över natten. Koftiden minskas till ungefär hälften.

## Frihet från fåfänga

I det ekologiska köket är elektriska hushållsmaskiner en kritiskt utvald resurs. De flesta elektriska hushållsapparater är löjliga, onödiga och värdelösa. Många prackas på dessa bedrövliga alster i form av julklappar, presenter och företagsmutor, varefter de ofta blir stående och samlar damm på en hylla, skänks till Myrorna eller diskret avyttras i soprummet. En människa vid sina sinnens fulla bruk inser lätt det undgängliga i elektroniska bakmaskiner, äggpunkterare, vitlökskrossare, vispar och bröds kärare. Glädjen med elapparater avtar när man upptäcker att de är besvärliga att diska och hålla rena, tunga att hålla och hantera och så jobbiga att använda. Till slut återgår man till kniven, rivjärnet och andra handredskap eftersom det går både fortare och lättare. Med handkraft och genialt uttänkta mekaniska handredskap spar du tid, pengar, elenergi, minskar din sårbarhet vid strömavbrott samt ökar ditt civila ansvar och din självtillit.

## Besparing

Räknat på ett enda hushåll med 52 energifria dagar per år spar man cirka 100 kilowattimmar och cirka 30 kronor (beroende på tariffen). Räknar man in 52 fettfria dagar och 104 diskfria dagar spar man in cirka 200 kilojoule energi ytterligare och en väldig massa tid och trista sysslor. Räknat på 52 tryckkokardagar per år med halverad kocktid spar man cirka 52 kilowattimmar och cirka 15 kronor. Räknat på hela Sveriges hushåll spar man respektive 0,25 Terawattimmar, 110 miljoner kronor och med fettfria och diskfria dagar inräknade spar man in 500 miljoner kilojoule ytterligare!

Denna artikel skrevs först av Torbjörn Peterson och publicerades i den gamla handboken på [alternativ.nu](http://alternativ.nu). Du kan läsa originalversionen [här](#).

- [Jonas Haraldsson](#) (6 edits)
- [Irene Persson](#) (4 edits)