

# Indkøbsliste til klimakærlig familiemad uge 5

## Til 2 voksne og 2 børn

### Frisk grønt

1,5 blandede rodfrugter (fx pastinak, persillerod, rødbede og knoldselleri)

500 g gulerødder **TIP: Rema 1000 kan man købe rodfrugter i løs vægt**

1 kg frisk grønkål

2 kg Kartoffler (nemme at skrælle)

5 Løg

1 hel Hvidløg

1 knold frisk ingefær

3 citroner

1 bundt koriander eller bredbladet persille

1 bundt kruspersille

5 stængler frisk timian

2 appelsiner

1 granatæble

1 porre

500 g champignon

200 g frosne edamamebønner (eller ærter)

200 g skorzonerrødder (eller en dåse asparges)

### Mejeri

100 g smør

1 pk gær

2 dL creme fraiche 38%

1 dL mayonnaise

### **Fra bageren eller hjemmebageren**

1 godt rugbrød

1 godt brød til suppen

### **Kolonial**

3 dL Olivenolie

1 L smagsneutral olie

1 dåse kokosmælk (400 g)

Grøntsagsbouillon fx Herbamare

½ dL Sesamfrø

½ dL mandler (eller andre nødder)

2 tsk Sukker

Bulgur/ris eller lignende - 1,5 dl per voksen + 2/3 dL per barn under 8 år

2 dåser flåede tomater

1 dl Rødvinseddike

1 dl Æblecidereddike

200 g tørrede bønner (fx sorte bønner, kidneybønner eller bolotti bønner)

2 tsk sennep

1 tsk honning eller sirup + 1 spsk

125 g grahamsmel (eller andet groft mel)

225 g. hvedemel

800 g. æggenudler

200 g fast tofu

1,5 spsk soja

### **Krydderier**

1 håndfuld laurbærblade

40 g. Hel eller knust spidskommen

40 g. Hele eller knuste korianderfrø

Salt

Peber

2 tsk Røget paprika

1 tsk karry

**Kød/Fisk/Fjerkræ**

150 g hvid fisk per vokse + 100 g per barn under 8 år. Fx skrubbefilet eller torskefilet

1 hel kylling

100 g. bacon i skiver