

# EN MOROT

## FÖR HÄLSA OCH MILJÖ



"Det är en riktig morot" brukar man ibland säga när man menar att en belöning väntar. Moroten står som en lockande symbol. Därför har vi valt att låta moroten här representera hela den stora skaran av ekologiskt odlade grönsaker. Vi behöver också alla en morot för att handla bättre både för hälsa, miljö och för ett uthålligare samhälle som också omfattar hänsyn till kommande generationer.

Moroten är en av våra mest använda rotsaker. Den största odlingen, hela 93 procent sker i Sverige. Det är bara under vårmånaderna som en viss import behövs. Att odla morötter ekologiskt ger stora fördelar miljömässigt. Och så smakar de så saftigt och gott. Därför gör vi en speciell satsning på moroten. Vi äter bara 11 kg morötter per år och person. Det borde vara enkelt att dubbla den konsumtionen.

Moroten är en av våra nyttigaste rotsaker. Framförallt innehåller den betakaroten, vitamin A och fiber. Betakaroten omvandlas i kroppen till A-vitamin, som behövs för synen och motverkar nattblindhet. Moroten är fiberrik. Fiber finns bara i växter och sänker kolesterolhalten i blodet och hjälper till att hålla blodsockerhalten på en jämn nivå. I morotens färgämne finns antioxidanter, som stärker immunförsvaret. Ju starkare färg moroten har, desto större innehåll av de skyddande antioxidanterna.

Moroten är bland de billigare livsmedlen, nästan i nivå med potatisen.

Moroten har vid rätt förvaring lång hållbarhet.

Moroten är bra ur GI-synpunkt (glykemiskt index).

Glykemiskt index, GI, underlättar vårt val av långsamma kolhydrater, som får blodsockerhalten att stiga långsamt. Du kan till exempel äta 833 gram kokta morötter, men bara 59 gram cornflakes (trots att båda har samma GI värde).

Råa morötter är bättre än kokta. Rårivna morötter kan du äta så mycket du bara orkar.

Moroten är verkligen användbar i matlagningen. Först och främst rå, precis som den är eller rårivnen med en aning god olja över. Till sallader av många slag, mjölksyrad, marinerad, i de allra flesta soppor, gratänger och lådor samt grytor där du också kan dryga ut köttet med just morötter.

Morotsplättar, morotskaka och morotsmuffins inte att förglömma.

## Läckert med morötter!

Att ha fräscha eko-morötter hemma är en bra idé när barnen kommer hem hungriga och undrar när maten är klar. Då passar det fint att låta barnen knapra på morotsstavar medan de väntar. Förresten varför inte själv stoppa en påse med morotsstavar i väskan eller fickan att knapra på när gottesuget gör sig påmint. Du glömmet "suget" och om det blir en vana kommer det snart att märkas på vikten. För att ge ett smakprov på olika varianter av läckra rätter med moroten som bas, har vi här samlat några recept. Skicka gärna in dina favoriter. Vi samlar dem alla på vår hemsida, så att flera får ta del av "morotsboken".



# Här några tips om hur användbara och goda morötter är

## Morotscocktail

3 morötter (250g)  
150 g selleri  
150 g gurka  
0,5 dl olivolja  
1 pressad citron  
1 - 2 tsk rödvinsvinäger  
0,5 tsk havssalt  
2 krm vitpeppar

Grovriv morötter, gurka och selleri. Blanda alltsammans. Låt dra en timme. Servera kall.

## Morotsentré

3 medelstora morötter  
1 stort syrligt äpple  
0,5 dl kärnfria russin  
1 msk pressad citronsaft  
10 valnötskärnor  
1 msk rapsolja  
1 msk finklippt citronmeliss

Blötlägg russinen i 20 minuter. Grovriv morötter och äpple. Blanda och droppa över citronsaft. Hacka valnötskärnorna. Tillsätt russin, olja, valnötskärnor och citronmeliss.

## Morotsmuffins (12 st.)

1 dl grahamsmjöl  
3 dl vetemjöl  
1 dl rostade solroskärnor  
1 dl socker  
0,5 dl kokosflingor  
1 msk bakpulver  
1 tsk malen kardemumma  
1,5 dl mjölk  
0,75 dl rapsolja  
5 dl grovrivna morötter

Blanda de torra ingredienserna. Tillsätt mjölk, olja och morötter. Fördela smeten i 12 muffinsformar, som fylls till tre-fjärdedelar. Grädda mitt i ugnen i 225 grader, 20 min.

## Krämig morotsoppa

500 g morötter  
1 potatis  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 liter vatten  
1 dl grädde/sojagrädde  
1 msk äppelcidervinäger  
salt och peppar efter smak

Skala och hacka rotsakerna grovt. Koka dem mjuka med lök och vitlök. Mixa allt och smaksätt med salt, peppar, grädde och vinäger.



### Dekorera med morotsstrimlor:

Skala en lång morot. Skär tunna strimlor på längden med en osthyvel. Koka dem ett par minuter med lite vatten och några droppar rapsolja. Låt dem rinna av och forma dem som knoppar och lägg i sopptallriken.

Recepten är beräknade för 4 personer.



# Ökad konsumtion av morötter är en del i projektet!



## Pastasås med morötter

- 1 gul lök
- 1 msk rapsolja
- 1 burk krossade tomater
- 1 dl röda linser
- 500 g morötter
- 10 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 msk tomatpuré
- 2 tsk oregano
- 2,5 dl grädde/sojagrädde
- Örtsalt och svartpeppar efter smak



Hacka och fräs löken i olja. Häll på krossade tomater och röda linser. Grovriv morötterna och tillsätt dem. Häll på vatten och lägg i buljongtärning, tomatpuré och oregano. Koka upp, rör om och sänk värmen. Låt koka under lock 20 minuter. Rör i grädden. Smaka av med salt och peppar.

## Morotsgryta med bönor

- 1 burk stora vita bönor
- 1 purjolök
- 3 morötter
- 1 stor bit kålrot
- 1 msk olivolja
- 1 grön paprika
- 2 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 tsk rosmarin
- 1 tsk timjan
- saft och rivet skal av en apelsin
- salt och svartpeppar efter smak
- 2 msk finklippt persilja

Skär purjolöken i tjocka ringar. Skala och skär morötter och kålrot i lagom stora bitar. Häll olja i en tjockbottnad gryta och tillsätt grönsakerna. Fräs dem några minuter. Tillsätt paprikan skuren i bitar, vatten, buljong, rosmarin och timjan och låt allt småkoka i tio minuter. Tillsätt bönorna. Häll i apelsin saft och det rivna skalet. Rör om och låt allt bli genomvarmt. Strö över persilja.



Med morötter och bönor kan man lätt dryga ut kött i till exempel grytor. Ersätt hälften av köttet med morötter och bönor. Det blir billigare och på köpet får du extra fiber, som inte finns i kött, en hel del mineraler, vitaminer och nya smakupplevelser.

**På tal om smakupplevelser** - prova att fräsa morotsslantar i olivolja med riven färsk ingefära, vitlök, och örtsalt.

Att handla ekologiska livsmedel är inte alltid så lätt. Många konsumenter rapporterar att de måste leta för att hitta vad de önskar. Efterfrågan är ibland större än tillgången. Här finns plats för ökat utbud, som därigenom skulle kunna öka konsumtionen väsentligt och därmed sänka priserna i handeln, något som både producenter och konsumenter skulle ha glädje av. Idealet vore att det i framtiden blir självklart och rationellt att alla närodlade grönsaker också är ekologiskt odlade.

Men vi menar också att det är riktigt att ekologisk mat faktiskt bör få kosta lite mera.

*Recept: Anna-Lisa Stenudd, matskribent*

## Sveriges Konsumenter i Samverkan (SKIS)

är en fristående och oberoende konsumentorganisation, utan band, vare sig till producent- eller handelsintressen.

I SKIS ingår 21 ideella organisationer, ett antal lokala grupper samt alltfler enskilda konsumenter. Sveriges Konsumenter i Samverkan arbetar för att tydliggöra den ekologiska produktionens mervärde som problemlösare för ett uthålligare samhälle, lokalt, regionalt och globalt.

Hör av dig om du har eller vill ha idéer på hur du skulle kunna påverka din lokala handlare! Vi hjälper till om du vill starta en lokal konsumentpanel för påverkan, utbildning eller information. Mer information om SKIS och vårt arbete finns på hemsidan [www.konsumentersamverkan.se](http://www.konsumentersamverkan.se). Bli medlem och stöd, medverka och sprid vårt arbete för ett uthålligt samhälle, där konsumenterna sätts i centrum.

Denna folder ingår i vårt projekt för  EKOlogisktVal, som stöds ekonomiskt av Konsumentverket.



## Sveriges Konsumenter i Samverkan

- för ökat konsumentinflytande -

Box 88, 577 22 Hultsfred  
Tel 0495-498 34, 413 15  
Fax 0495-498 35

[info@konsumentersamverkan.se](mailto:info@konsumentersamverkan.se)

hemsida: <http://www.konsumentersamverkan.se>

Tegelviksgatan 40, 116 41 Stockholm  
Tel 08-556 92 410  
Fax 08-641 93 45

[skis-s@konsumentersamverkan.se](mailto:skis-s@konsumentersamverkan.se)