

## Varför vegetariskt?

Känner du till att det kan gå åt 10 kilo spannmål för att få fram 1 kilo kött? Och att man kan livnära 10 gånger fler vegetarianer än köttätare per odlingsyta? Då vet du två starka skäl till att äta mindre kött.

Ungefär så här mycket energi går det åt för att producera ett kilo mat, färdig att äta:

Nötkött	75 Mj
Lammkött	43 MJ
Griskött	40 Mj
Kyckling	35 MJ
Ägg	18 MJ
Ost	60-65 MJ
Torkade, kokta baljväxter	5-11 MJ
Importerade, konserverade bönor	20 MJ
Närproducerade morötter	2,7 MJ
Importerade äpplen	8,6 MJ
Svenska äpplen	3,5 MJ

Matens energiinnehåll mäts i joule eller kalorier. 1 megajoule (MJ) = 240 kcal

Så lägg energin på rätt sak – ät mer vegetariskt! Det är dessutom nyttigare för kroppen, humanare mot djuren, sparar mark och vatten samtidigt som det minskar utsläppen av växthusgaser. Här är ett toppengott recept:

### Minestronesoppa

4 portioner

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 1 vitlöksklyfta | 1 burk krossade tomater  |
| 1 palsternacka  | 1 grönsaksbuljongtärning |
| 1 gul lök       | 1l vatten                |
| 1 purjolök      | 3 msk tomatpuré          |
| 2 morötter      | 2 dl okokta makaroner    |
| 1 msk olivolja  | 1 msk torkad basilika    |

1. Skölj, skala, hacka och fräs grönsakerna i olivolja i en kastrull.
2. Häll i de krossade tomaterna och buljongtärningen. Häll på vatten och rör ner tomatpurén. Låt koka 5 minuter.
3. Lägg i makaronerna och fortsätt koka soppan den tid det står på förpackningen.
4. Smaka av med salt, peppar och basilika. Servera soppan med bröd. **Smaklig spis!**

PS! Vill du fylla på med lite extra proteiner? Fyll på receptet med lite kidneybönor. Ds.