

### Mitt fotavtrykk

Kva er ditt økologiske fotavtrykk, spurde ein ven meg. Kor stor del av jorda sine ressursar er eg med på å bruke? Viss alle levde som meg, kor mange planetar måtte til?

Eg vart svar skuldig, men gjekk inn på [www.myfootprint.org](http://www.myfootprint.org) og svarte på ei rekkje spørsmål om korleis eg lever i kvardagen. Resultatet var ikkje oppmuntrande: Viss alle menneske på jorda skulle leve som meg, trengst det 2,7 jordklodar! Og det verste er at eg er under snittet for nordmenn; det ligg på 3,5 jordklodar. Eg bur midt i byen og sykklar til jobb, saman med det at eg bur i husvære i staden for eige hus gjer det at mitt fotavtrykk er lågare enn landsgjennomsnittet.

Eit av områda eg syndar mest på er at vi er glade i kjøt i vår familie. □ Vet du hva jeg ikke skal bli når jeg blir stor, mamma? Vegetarianer! □ Det sa min kjøthungrande son då han var fire. Kjøt er dyrt og ressursøydande å produsere, frukt, grønsaker og belgfrukter gir mykje meir energi for mindre produksjonsinnsats. Kortreist mat er bra, samstundes er det ikkje bra å produsere tomatar og agurkar i drivhus i Noreg. Då er det betre at dei veks på friland i Spania, og vert frakta hit.



Når dommedagsprofetia vert for voldsame misser vi motet, og held fram som før. Ingenting vert godt nok, tydelegvis. Men slik er det ikkje. Vi kan gjere mange små ting for å redusere din og min påverknad på miljøet, og det er betre å gjere litt enn å gjere ingenting.

Ein av tinga vi kan gjere er å ete meir fisk, og å lage vegetarisk middag nokre gongar i

## Vegetargryte - Oppjazza bulghur

Skrevet av Gundad

mandag 21. januar 2008 17:09 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:48

---

månaden. I dag får du oppskrift på ein mettande, velsmakande og miljøvennleg middagsrett som du kan lage og ete med godt samvit. Vert kjøthungeren overveldande kan du servere den som eit kraftig tilbehør. Skjer reint kjøtt i tynne skiver, slik bestemor gjorde med søndagssteika. Då treng ein mindre kjøtt per person. Eg serverer gryta mi med bulghur til. Bulghuren har eg jazza opp med løk og korintar. Korintar er blant mine favorittgreier å ha i skapet for å gjere kjedeleg mat meir spennande. Korintar har meir krydra smak og er mindre enn rosiner. Rosiner kan også løfte ein salt rett, men korintane er mindre, og ikkje så store å møte på. Du kan også servere kokt ris til, eller steikte potetar. Slik gjer du det:



## Veggisgryte til fire

Tre paprikaer  
To auberginar  
Ein purre  
Ein boks kikerter  
Ein boks hakka tomatar, gjerne krydra  
1 ts sukker  
Salt og pepper  
Timian

Bruk ei eldfast form, helst med lok. Har du ein römertopf innerst i eit skap, er den perfekt til denne gryta. Sett omnen på 220 grader. Del paprikaene i to, og fjern frø og hinner. Del kvar halvdel i to eller tre, alt etter kor store dei er. Skjer auberginane i centimetertjukke skiver. Legg dei oppå kvarandre med salt mellom laga. Saltet trekkjer ut litt væte og bitter smak. Når

## Vegetargryte - Oppjazza bulghur

Skrevet av Gundad

mandag 21. januar 2008 17:09 - Sist oppdatert onsdag 01. april 2009 00:48

---

auberginane har stått med salt i 15-20 minutt, kan du tørke av dei (ikkje skylle dei, litt av saltet skal ver e med) og skjær dei i stavar.

Rens og skylle purren, del den i skiver. Ha litt tomatar i botnen av gryta. Legg i paprika og auberginestavar. Dryss purrekiver og kikerter mellom laga. Dryss sukker og ei klype timian i, og avslutt med paprikabitar og tomatsaus. Legg loket på, og la gryta stå i omnen i 40 minutt. Ta den ut, og smak på sausen som har danna seg om den er salt nok. Smak eventuelt til meir salt, vend litt på grønsakene og la gryta stå i omnen i 15-20 minutt til alle grønsakene er mjuke og saftige. Server gryta med oppjazza bulghur.

## Oppjazza bulghur

2 ss smør  
3 dl bulhurgryn  
5 dl vatn 1 ss flytande buljong eller ein buljongterning  
Ein finhakka raud løk  
50 g korintar

Smelt smøret i ei gryte, og fres bulghuren i det. Slå på vatn, og ha i korintane og buljongen. Slå av varmen, men la gryta stå på omnen. Etter ca. 20 minutt er gryna møre. Vend inn løken. Grunnen til at eg gjer det så seint er at eg vil ikkje at løken skal bli gjennomkøkt, den skal framleis vere litt sprø. Den skal berre bli litt varm. Denne bulghurvarianten kan brukast til mange forskjellige rettar, den er god til ein kjøtsaus lik den ein lagar til pasta, prøv med litt hakka koriander over. Den er og god til steikt fisk eller til lammefilet.

Server veggisgryta med bulghur, gjerne med ein klatt kesam eller lettromme til, og kos deg med godt samvit. Velbekomme!

Alt godt, Gunda

[Tråden](#)