



Gemenskap är temat för

Världens största hållbara marthakväll

som ordnas den 26 januari 2022.

Varje marthaförening ordnar en egen kväll, kanske i samarbete med en eller flera andra marthaföreningar.

Här har vi samlat experternas bästa tips för en lyckad kväll i klimatets tecken.

RECEPT PÅ EN

KLIMATVÄNLIG MARTHAKVÄLL

Du behöver:

- god planering och framförhållning
- borddukar i naturmaterial
- måltidskärl och bestick i porslin, glas, rostfritt stål eller trä
- inhemska, närproducerade och gärna ekologiska råvaror
- begagnat framför nytt (om möjligt)
- stenar, kottar, kvistar och andra hållbara naturdekorationer
- talltvål, matsoda, citron och ättika för kemikaliesmarth städning
- samåkning och kollektivtrafik

Gör så här:

Använd riktiga kärl

- 1 Använd de måltidskärl som finns på platsen, eller be att att var och en tar med sig egna kärl, till exempel glas, tallrikar och bestick.
- 2 Har du möjlighet, ta med dig tygservetter hemifrån för att undvika engångsprodukter. Ni sparar på dyrbara naturresurser, minskar mötets klimatavtryck och minimerar risken att utsätta er för skadliga ämnen som kan finnas i engångskärl.

Servera inhemskt och närproducerat

- 1 Servera t.ex. inhemskt örtte i stället för utländskt och köp inhemsk saft eller ta med egen hemmagjord bärsaft.
- 2 Beställer ni maten via ett cateringföretag be om en hållbar och närproducerad meny samt kärl i porslin och bestick i rostfritt stål, inte engångsprodukter.

Välj dekorationer från naturen

- 1 Välj gärna dekorationer som kan användas flera gånger. Dekorera med material från naturen, såsom kvistar, stenar, kottar, snäckskal och vackra höstlöv som kan ges tillbaka till naturen efteråt.
- 2 Undvik dekorationer i plast som kan innehålla och avge skadliga ämnen. Produktionen sker ofta utanför Europa, där man har sämre kontroll av produktens miljöpåverkan och sämre rengöring av avfallsvatten.
- 3 Välj en bordduk av naturmaterial, bomull, linne, hampa eller ylle. Undvik däremot en bordduk med vaxad yta, en så kallad vaxduk av vinyl, som kan avge skadliga ämnen vid slitage.

TIPS!

Välj gärna klimatkompenserade eller koldioxidneutrala produkter där det är möjligt.

En klimatkompenserad produkt är en produkt vars utsläpp har kompenserats någon annanstans. Det vill säga, den skada som produkten åsamkar klimatet tillgodogörs på en annan plats än där produkten har tillverkats. En klimatneutral produkt påverkar inte klimatet genom utsläpp.

TIPS!

Behöver du handla nytt inför kvällen, leta först bland begagnade produkter. Då sparar du på miljön och även på föreningens kassa!

Minska matsvinnet

- 1 Ta upp anmälningar till kvällen för att kunna beräkna rätt mängd mat och dryck.
- 2 Planera även i förväg hur ni gör med den mat som eventuellt blir över. Ta med egna kärl eller se till att det finns lämpliga kärl att använda, då kan ni enkelt transportera hem maten.
- 3 Tänk även på att matsvinn bidrar till uppvärmning av klimatet och ger upphov till förlust av biologisk mångfald, även överblivet kaffe!

Matsvinn av inhemska produkter bidrar även till övergödning av Östersjön, därför är det viktigt att beräkna mängden rätt.

Håll koll på köksutrustningen

- 1 Undvik serveringsfat och kakspadar samt andra serveringsredskap i plast. Plastprodukter innehåller skadliga ämnen som kan avges till maten när de kommer i kontakt med heta, feta och sura livsmedel. Dessa ämnen har visat sig ha hormonstörande inverkan. Välj i stället kemikaliesmarta kärl, skärbräden och redskap i trä, rostfritt stål, glas och porslin.

Städa med naturliga rengörare

- 1 Städa kemikaliesmart före och efter festen. Blanda ett allmänrengöringsmedel genom att blanda några droppar diskmedel med vatten i en sprutkanna, det löser upp smuts på lätt feta ytor.
- 2 Välj bort sköljmedel när du tvättar eventuella tygservetter eller borddukar. En halv deciliter ättika fungerar bra som sköljmedel för att göra tvätten mjuk.

Samåk och använd kollektivtrafik

- 1 För att minska miljöbelastningen använd kollektivtrafik eller samåk.
- 2 Berätta om möjligheterna för samåkning och erbjud skjuts, det kan finnas någon som inte har möjlighet till bil eller kollektivtrafik, men som ändå gärna skulle vilja delta.

[Recept på följande sida »](#)



SMÖRGÅSTÄRTA MED RÖKT ID

16 PERSONER

Ingredienser

Botten

75 g smör
½ dl stark fiskbuljong
150 g skärgårdslimpa

Fyllning

300 g smarthfisk, rökt
3 gelatinblad
1 rödlök
1 äpple
200 g färskost eller yoghurt
200 g gräddfil
2 msk dill
2 tsk salt
1 tsk vitpeppar
2 dl grädde
2 msk citronsaft

Dekorering

äpple, dill, gräslök

Gör så här:

- 1 Smält smöret och tillsätt buljongen. Riv skärgårdslimpan i små bitar i en bunke och blanda med smör-buljongblandningen. Tryck ut i en kakform med löstagbar botten (24 cm). Ställ i kylan.
- 2 Lägg gelatinbladen i kallt vatten.
- 3 Finhacka rödlök och dill, och riv äpplet fint. Vispa färskost och gräddfil ordentligt, och tillsätt fisk, lök, dill och äpple, krydda med salt och peppar. Vispa grädden och vänd försiktigt ned i fyllningen.
- 4 Koka upp saften ur en halv citron. Kläm vattnet ur gelatinbladen och rör i citronsaften. Rör gelatinblandningen i fyllningen i en tunn stråle.
- 5 Lägg fyllningen i formen och låt stelna i kylan 3-4 timmar.
- 6 Ta tårtan ut formen och dekorera med äppelskivor, dill och gräslök.