

## Det Nordiska skafferiet i tabellform

Importerad produkt	Svenskodlat alternativ	Användningsområde
Ris	Helt spannmål som matvete, helt korn, nakenhavre och hel dinkel	Helt spannmål kan kokas och serveras som bikomponent till t.ex. grytor. Smaksätt gärna med buljong eller kryddor. Serveras också med fördel i sallader, vegetariska biffar eller på klassiskt manér i brödbaket.
Bulgur	Kornkross och korngryn	Koka med lite gurkmeja och buljong och servera som bulgur
Bovete importerat	Bovete svenskt krossat/flingor/helt	Boveteflingor och kross är utmärkt som bulk till både vegobiffar, hönsbiffar m.m.  Det hela bovetet kan kokas och användas i sallader eller som tillbehör till grytor. Bovete är även gott att rosta och tillsätta till en sallad för lite crunch.
Kikärtor	Gråärt eller gula ärtor (gråärtor är även enkla att odla själv!)	Gula ärtor kan användas istället för kikärtor i t.ex. hummus eller i biffar. Gråärt har en tuggig konsistens och en fyllig och nötig smak som gör att den kan användas i allt från grytor, biffar, falafel och sallader.  Du kan även göra ärtskott med gula ärtor för att få något färskt grönt på salladsbuffén under vintern.
Frysta sojaböner/edamame	Fryst bondeböna	Förvållda och frysta bondeböner liknar edamame/sojabönan även om den är lite beskare i smaken. Kan användas i sallader och passar väldigt bra till spreads och soppor.
	Gröna ärtor	Sötare och godare än sojaböner men fortfarande rika på protein. Prova t.ex. att grodda torkade gröna ärtor! Det blir supergott.
Kidneyböner/Borlotti	Bruna böner	Bruna böner är en klassiker men med en mjölig konsistens som tyvärr gör dem svårare att använda i salladsbuffen. Fungerar dock utmärkt i grytor i t.ex. en bönchili, mosade i biffar eller som spread.
Gröna linser/puylinser	Gotlandslins	Koka och använd på samma sätt som gröna linser/puylinser – i sallader, grytor och biffar t.ex.
Isberg och annan importerad sallad under vinterhalvåret	Salladskål + något grönt	Blanda t.ex. finstrimlad salladskål med ärtskott eller ångad grönkål. Både fräscht, supernyttigt och klimatsmart.