



REDAKTÖR: ANNIKA BERGMAN  
Mejla gärna fler eko-tips till mig:  
annika.bergman@foraldrarochbarn.se  
Box 4403, 102 68 Stockholm

# ekobaby

## KÖPSTÄLLEN:

Alcro: 020-62 20 20

Langenskiölds: 08-663 90 50

Saltå Kvarn: 08-551 508 00

Yorrik: 08-640 12 90

Ängel + nalle  
blir fin Änglanalle  
i återvunnet tyg,  
250 kr, från  
nunododo.se.



## Nymålat

Njut av ditt nymålade rum så fort du målat klart. Alcro Sober Natur torkar snabbt, luktar inte och avdunstar vanligt vatten. Verktygen kan rengöras i vanligt vatten. Väggfärgen finns att köpa färdig i ad.white-kulörena äggskal och vit men kan brytas i samtliga Alcro Designers kulörer. Färgen är Svanenmärkt och rekommenderad av Astma- och Allergiförbundet.



**TORS DAG**

**VECKANS VEGODAG**

Om du låter bli att äta kött en gång i veckan under ett år undviker du 50 kilo växthusgasutsläpp. Gör som oss på Föräldrar & barn, låt torsdagen bli veckans vegodag. På foraldrarochbarn.se hittar du varje vecka ett nytt spännande vegorecept.



## SNYGGT ÅTERBRUK MED MÅNGA FÖRDELAR

Gamla vuxenjeans har blivit byxor till de minsta. Förutom att få ett par snygga, bekväma jeans följer en hel rad fördelar med återbruket: jeansen är återvunna och sys av material som annars skulle ha slängts, skadliga ämnen är urtvättade, skön, mjuk passform, varje par är unikt och muddarna är sydda av tyg som skulle ha blivit spill vid butikens mösstillverkning. Muddnen gör också att byxorna kan användas längre, det är bara att anpassa storleken genom att vika upp eller ner muddnen. Pris 325 kr, Yorrik.

**”Vad du väljer att lägga på tallriken förändrar världen mer än alla andra val du gör.”**

Carola Magnusson som nu kommer med Carolas Ekosöta, Langenskiölds förlag. En hel bok full med smarriga ekologiska desserter, dessutom tips och inspiration om råvarorna. Njut nybakta bullar med ett glas kall mjölk!



## Dinkelbullar med syltade apelsinskal och choklad

### DU BEHÖVER:

- 150 g smör
- ½ liter mjölk
- 50 g jäst
- 1 dl rårorsocker
- 2 tsk kardemumma, mald
- ca 13 dl dinkelmjöl
- 2 nypor havssalt

### FYLLNING:

- 100 g smör
- 4 msk rårorsocker
- 100 g hackad mörk choklad

- 6 msk syltade apelsinskal (av skalet från 2 apelsiner, 2 dl vatten, 1 dl rårorsocker.

Hacka skalet, som inte ska ha något vitt från insidan kvar, i små tärningar. Koka upp vatten och socker till en simmig lag. Lägg i skalbitarna och låt koka några minuter. Häll genom en sil. Blanda samman till en smet.

### GARNERING:

- 1 ägg
  - Pärlosocker
- Gör så här: Smält smöret. Tillsätt

mjölken och låt blandningen svalna något. Smula ner jästen och rör så att den löses upp. Blanda ner socker, kardemumma, mjöl och havssalt. Blanda till en deg. Låt jäsa till dubbel storlek under bakduk. Lägg degen på bakbordet och dela i två delar. Kavla och bred på choklad och apelsinblandningen. Vik degen på mitten och skär långa remsor tvärs över och knyt till vackra gammaldags bullar. Låt jäsa på bakplåtspappersklädd plåt i cirka 30 minuter. Pensla med ägg och strö på pärlosocker. Grädda i 225 grader i cirka 8 minuter.