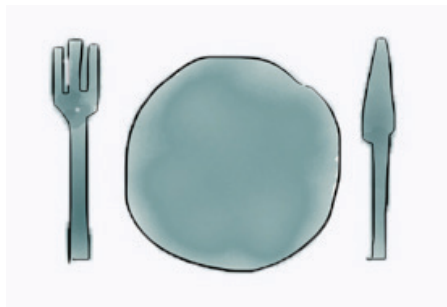


# RED MADEN

... med sund fornuft og fornemmelse for mad



MILJØPUNKT



ØSTERBRO



ØSTERBRO  
LOKALUDVALG

I dette katalog kan du få inspiration til, hvordan du kan spise mere klimavenligt og komme madspild til livs i hverdagen.

Du får gode råd til opbevaring, datomærkning og grundsmagene, så du bedre kan sammensætte et måltid af de tilfældige råvarer, der lige blev til overs.

Du kan også lade dig inspirere af de opskrifter, som er udviklet gennem undervisningsforløbet Fornemmelse for mad, i samarbejde med madspildselever på lokale folkeskoler i København. Opskrifterne baserer sig på råvarer, der nemt kan skiftes ud og tilpasses, hvad der tilfældigvis er i køleskabet.

# Indhold

- 4-5: Kort om madspild
- 8-9: Vær med til at redde maden...
- 10-11: ... i supermarkedet
- 12-13: ... derhjemme
- 14-15: Opbevaring
- 16-17: Datomærkning
- 18-19: Madspild eller madaffald?
- 20-21: Grundlæggende madlavningstips
- 22-23: Surt, sødt, umami
- 24-25: Smag og struktur
- 25-27: Opskrifter
- 28: Vidste du at...



# Kort om madspild

Hvert år ender 700.000 ton spiselig mad i skraldespanden, fremfor at havne på danskernes tallerkener.

En tredjedel af det danske madspild kommer fra de private husholdninger. Herhjemme smider en gennemsnitlig familie ca. 47 kilo spiselig mad ud om året.

Det er dyrt, både for pengepungen og for miljøet. Faktisk koster madspild de danske husholdninger 13,5 milliarder kroner om året. Samtidig er madspild en klimaskurk, der modsvarer verdens bilder, tog og fly tilsammen. På verdensplan er ubrugte madvarer skyld i 1,3 milliarder tons CO<sub>2</sub>-udledning hvert år.

# Red maden fra skraldedøden

Når du redder fiskefarsen på falderebet eller køber brød fra i går, gør du rent faktisk en forskel. Her er nogle nemme retningslinier til dig, der ønsker at komme dit madspild til livs.

- **Køb kun den mad, du har brug for**

Planlæg dine indkøb, inden du handler ind. Udarbejd f. eks. en madplan for de kommende dage, så det bliver nemmere at skrive en indkøbsliste.

- **Opbevar maden korrekt**

De fleste fødevarer skal opbevares på køl ved maks. 5° C eller på frys ved maks. -18° C. Nogle frugter og grøntsager bevarer smagen bedst ved ikke at være på køl.

- **Tilbered kun den mad, der vil blive spist**

Vurder, hvor meget mad der reelt er brug for. Overvej også, om der er mad, som du altid ender med at smide ud – fx pasta eller ris. Forsøg dig med lidt mindre næste gang og fortsæt, indtil du rammer det, der er behov for.

- **Gem madrester, og brug dem senere**

Du kan fx bruge resterne i nye retter eller fryse dem ned til senere brug.

- Stil de ældste varer forrest i køle- og køkkenskabet, så du bruger dem først

- **Vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen**

”Sidste anvendelsesdato” betyder ikke det samme som ”mindst holdbar til” – og meget madspild kan undgås, hvis vi bliver bedre til at skelne.

Når der er tale om fødevarer, der er mærket med en mindst holdbar til-dato, bør du stole på din egen fornemmelse. Og så længe lugt, smag, udseende og konsistens er i orden, kan du sagtens anvende produktet.

Få mere at vide: [www.stopspildafmad.dk](http://www.stopspildafmad.dk)

## Tag køleskabsbillede



## I supermarkedet

- Tag den øverste eller forreste vare, medmindre du køber ind til mange dage.
- Check kassen med datovarer. Måske er der et godt tilbud til madpakken eller aftensmaden
- Køl eller frys retter ned hurtigt, så holder de sig længere
- Sæt tydelig dato på mad, du fryser ned, så du let kan se, hvor gammelt det er.

# Kan det STADIG SPISES?



## MÆLKEPRODUKTER

Kan som oftest holde sig længere end datomærkningen. Mælkeprodukter lugter og smager surt, når de bliver for gamle. Du bliver ikke syg af at smage på sur mælk eller yoghurt. Husk at uhomogeniseret økologisk mælk skil-ler helt naturligt.

## ÆG



Kan som oftest holde sig længere end datomærkningen. Slå ægget ud. Hvis det lugter grimt er det for gammelt. Eller lav vandtesten: Læg ægget i et glas vand. Hvis det synker, kan det spises. Hvis det flyder, er det for gammelt.



## GRØNTSAGER

Bløde eller brune pletter skal skæres væk. Saftige grøntsager fx tomat, skal kasseres, hvis der er mug på. På mindre vandholdige grøntsager, fx gulerødder og kål, kan du skære den mugne del fra og spise resten.



## BRØD

Kan holde sig, indtil der kommer mug på. Er der mug på en skive eller del af brødet, skal hele brødet ud.

## FRUGT

Brune og bløde pletter kan skæres væk og resten af frugten kan spises.

Er der råd eller mug kasseres hele frugten.

Læs mere på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



## MADRESTER

Kan holde sig i 1-3 dage, hvis det er kommet hurtigt på køl. F.eks. kan stegt og kogt kød eller sammenkogte retter holde sig 2-3 dage. Tilberedt fisk og tilberedte æggeretter 1-2 dage.



## PÅLÆG

Pålæg og røget fisk skal opbevares lufttæt efter åbning. Når du åbner pakken afkortes holdbarheden. F. eks. kan koldpålæg holde sig 2-4 dage afhængig af varens art (spegepølse og lignende har længere holdbarhed).



Røget laks og hellefisk kan holde sig 2-3 dage, mens holdbarheden for gravvad laks kun er 1-2 dage.

**På grund af risiko for vækst af listeria bør kød- og fiskepålæg kun anvendes indtil sidste anvendelsesdag.**





# Brug dine SANSER

Når du vurderer, om en vare kan spises, skal du skelne mellem, om varen kan være sundhedsskadelig, eller den blot trænger til en opfrisker.

## MADSPILD ELLER MADAFFALD?

Madspild er fødevarer, der kunne være spist, men i stedet er blevet smidt ud. Øvrigt madaffald er de dele af fødevarerne, der ikke er egnet til at spise. Brug din fornemmelse for mad. Hvis en vare lugter og smager godt nok, kan den spises. Eksempler på madspild er brød, hel frugt og grønt og middagsrester.

Eksempler på øvrigt madaffald er æggeskaller, osteskorper, kaffegrums og kernehuse.

## RÅD

På frugt og grønt kan råd kan skæres væk, sådan at man kan bruge resten af varen.

## MUK

Sundhedssyrelsen anbefaler, at man kasserer en vare, der er angrebet af muk. Muk danner usynlige sporer, der kan sprede sig til resten af varen, og som kan være sundhedsskadelig.

## KEDELIGT ELLER FARLIGT?

Bløde og grøntsager kan f. eks. bruges i gryde- eller wokretter, eller friskes op i en skål med koldt vand.

Når først grøntsagerne er stegt, kogt, hakket eller blendet og er en del af en rösti, bruschetta, suppe eller kødsovs, kan du ikke længere se eller smage, om de struttede eller var bløde før tilberedningen.



# Opbevaring

Opbevaring er afgørende for råvarernes holdbarhed, og her spiller emballagen en stor rolle.

De fleste af os vil gerne undgå unødvendig emballage og dermed undgå at skabe affald. På den anden side er den rigtige emballage afgørende for råvarernes holdbarhed, og dermed en måde at undgå madspild på. Faktisk udgør emballage kun 1% af den samlede miljøbelastning fra vores madvarer, og uden emballage ville vores fødevarer holde kortere tid, og madspildet være endnu større

For mange madvarer gælder det, at emballagen udskyder råd og ældning. Hvis du f. eks. sørger for at opbevare bananerne i sin plasticpose, holder de betydeligt længere, end ude i det fri.

## Disse varer skal på køl:

- Krydderurter (kan også fryses)
- Grøntsager - bør pakkes i en plasticpose
- Gulerødder
- Salat (iceberg, rucola, spinat osv.)
- Forårsløg

- Agurk
- Kål (hvidkål, broccoli, blomkål osv.)
- Ingefær
- Peberfrugter (dog helst 7-10 grader)
- Porrer
- Squash og courgetter
- Hvidløg
- Champignoner

## På køkkenbordet:

- Tomater (i køleskabet stopper modningen, og de mister smag)
- Melon
- Avokado
- Bananer
- Kiwi
- Citroner

## Mørkt og køligt

Løg og kartofler  
Kartofler

Brug kun plastemballage, som er egnet til fødevarer. **Gå efter kniv og gaffel symbolet.**



## Vidste du at

---

**Æbler og kartofler er bedste venner.** Opbevar kartofler og æbler side om side, det modvirker at kartoflerne spirrer.

**Banener, tomater og æbler er fjender.** Opbevar bananer, tomater og æbler hver for sig. Bananer modnes ekstra hurtigt, hvis de ligger sammen med æbler.

**Løg og hvidløg skal i pose med huller.** Papirposer med små huller er den bedste måde at bevare smagen og friskheden i løg og hvidløg.

**Du kan bruge microen til slatten persille.** Tør det i mikroovnen, inden det bliver dårligt. Læg det mellem to stykker køkkenrulle og giv det et minut.



Gulerødder, palstinak,

Honning, sukker, sirup,  
råsukker

Al slags løg

Basilikum, oregano,  
herbes de provence...

Salt, fisksauce, bullion,

# Kulinariske tricks, der redder maden på falderebet

Mange råvarer kan med fordel udskiftes med hinanden og sammensættes på nye, lækre måder. En slatten pastinak eller en blød selleri kan få nyt liv, når bare man kender deres

En måde at mindske sit madspild på, er at blive god til at udskifte en råvare med en anden. På den måde er det større sandsynlighed for, at man får brugt de trøtte gulerødder i bundet af køleskabet, eller de tre kogte kartofler fra i går.

## Grøntsager

I mange retter kan du fint skifte grøntsager ud med nogle andre. Rodfrugter minder en del om hinanden, og derfor kan man ofte bruge gulerod, pastinak, persillerod, rødbede, søde kartofler og kartofler sammen eller som erstatning for hinanden i tærter, wok, gryderetter, omeletter, mos og til pommes frites.

## Æg

I mange opskrifter kan man udskifte eller udelade æg, men i mange opskrifter har

æg en vigtig funktion. De er med til at få kager til at hænge sammen og få dem til at hæve. Pandekager kan laves uden æg, men så skal der tilføjes mere væske og gerne noget andet, der kan gøre dejen klistret. Det kan være lidt chiafrø, blandede bananer, yoghurt eller lidt HUSK (psylliumskaller) opblødt i vand.

## Frugt

Man kan lave frugtgrød og marmelade af nærmest al slags frugt, og blande det, som man har lyst. Nogle frugter koger ikke ud, og så skal man måske blende massen til sidst, hvis man ikke vil have store klumper. Sukkerindholdet i frugt er forskelligt, så start altid med at komme mindre sukker i, end der står i opskriften. Du kan altid tilføje mere sukker, men ikke tage det op igen.



## Grundsmagene

---

- Salt: F. eks. fisksauce, soyasauce og parmesan
- Surt: F. eks. citrus og eddike og syltede grøntsager
- Sødt: F. eks. honning, bær og frugt
- Bittert: F. eks. kål, karse, oliven, mørk chokolade og kaffebønner
- Umami: F. eks. svampe, soltørrede tomater, tomatpesto, miso og parmesanost



# Grundsmagene

Sødt, surt, salt og umami. Det skal der til, for at stimulere vores smagsløg. Desuden skal der maden have struktur og kontraster. Ved at overholde nogle grundlæggende, kulinariske regler, kan sammensætter en velsmagende ret af tilfældige råvarer

Når man improviserer mad af rester og tilfældige råvarer, ender man nogle gange med helt nye retter. Og nogle gange, når man smager maden til, så er det som om der mangler den sidste lille ting – noget der lige samler retten eller får skruet helt op for smagen. Det er her grundsmagene kommer ind i billedet.

De inddeles i **sødt, surt, salt, bittert og umami** – og når de er tilstede, får de langt de fleste retter til at smage af mere. Det er derfor man kommer eddike og honning i dressinger, derfor der findes saltkaramel og chokolade med havsalt, og derfor man kommer lidt sukker eller ribsgele i vildtsovsen. Søde retter kan godt tåle lidt salt eller syrlighed, salte retter kan tåle lidt sødme og fylde.

**Smagen af salt** kan du få fra salt, sojasauce, fiskesauce og østerssauce. Du kan også bruge ingredienser med et højt indhold af salt til at erstatte salt, f. eks. fetaost, parmesanost, saltede nødder og kerner, kapers eller saltsyltede citroner. I milde retter kan lidt ekstra salt fremhæve de andre smage.

**Smagen af surt** og syrligt kan du få fra eksempelvis citrusfrugter og eddiker. Derfor kan du også bruge forskellige madvarer, der er syltet i eddike fx syltede løg, asier og rødbeder. Hvis en ret er blevet for sød eller fed i smagen, er det godt at tilsætte syre.

**Smagen af bitter** kan du få fra eksempelvis grape, tonicvand, julesalat, kål, karse, oliven, mørk



Bitter



Umami



chokolade og kaffebønner. Ikke alle bryder sig om bitterhed, men hvis du gerne vil give din ret lidt skarphed og udfordre smagsløgene lidt, kan du tilsætte lidt bittert.

**Smagen af sødme** kan du få fra eksempelvis sukker, honning, sirup, bær og frugt. Madvarer med et højt indhold af sukker som eksempelvis marmelade, tørret frugt, juice og saft kan også bruges til at give sødme. Er en ret blevet for bitter eller syrlig, kan man prøve at tilsætte noget sødt.

**Smagen af umami** kan du få fra svampe, soltørrede tomater, tomatpesto, miso, parmesanost, lufttørret skinke, worchester sauce,

fisk, skaldyr og kød. Hvis en ret smager som om 'der lige mangler noget' er det ofte umamismagen, vi savner. Så kan man se om man har noget med umamismag, der vil passe ind.

**Struktur og kontraster:** På samme er det afgørende for vores kulinariske oplevelse, at der er kontraster i madens struktur. Vi vil gerne have både "bid" og noget, der er blødt, sprødt, tørt og saftigt, etc.

**Tip til varme retter:** I sammenkogte retter er det en god ide at få så mange smage med som muligt. I en kødsovs med tomat kommer man ofte en smule eddike og lidt sukker i til sidst, for at afrunde og samle smagen.



# Sæsonens lokale råvarer

Spis lokale råvarer...Spis lokale råvarer... Spis lokale råvarer...Spis lokale råvarer... Spis lokale råvarer...Spis lokale råvarer...

Tips til hvordan man sanker vilde spiselige planter og urter på Østerbro. [Link til elektronisk quiz](#)

Agurker Asparges Blomkål Broccoli Fennikel Grønkål Gulerødder Hvidkål Jordbær Jordskokker Æbler

Januar

Februar

Marts

April

Maj

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

December



**Kartofler Kartoffler - nye Pærer Pastinak Persille Porrer Rabarber Rabarber Rødbeder Rødkål Salat Spinat**

# Sæsonens lokale råvarer

Spis lokale råvarer...Spis lokale råvarer... Spis lokale råvarer...Spis lokale råvarer... Spis lokale råvarer...Spis lokale råvarer...

Tips til hvordan man sanker vilde spiselige planter og urter på Østerbro. [Link til elektronisk quiz](#)

[Agurker](#) [Asparges](#) [Blomkål](#) [Broccoli](#) [Fennikel](#) [Grønkål](#) [Gulerødder](#) [Hvidkål](#) [Jordbær](#) [Jordskokker](#)  
[Æbler](#)

**Januar**

**Februar**

**Marts**

**April**

**Maj**

**Juni**

**Juli**

**August**

**September**

**Oktober**

**November**

**December**



**Kartofler Kartoffler - nye Pærer Pastinak Persille Porrer Rabarber Rabarber Rødbeder Rødkål Salat Spinat**



# Mmm... (grøntsags)suppe!

...er sundt, lækkert, nemt - og en vinder til at redde rester.

Vælg nogle grøntsager, du synes passer godt sammen, og gør dem klar. Kartofflerne fra i går eller andre rester kan tilføres til sidst.

- Vask grøntsagerne
- Skær det dårlige fra (hvis der er noget) og skræl grøntsager, hvis det er nødvendigt.

Skær grøntsagerne i små stykker, hvis du ønsker en klar suppe med grøntsagsstykker i.

Skær grøntsagerne i større stykker, hvis du ønsker at blende suppen til sidst.

Læg alt grøntsagerne i en gryde og dæk med vand. Tænd på fuldt blus til det koger, og skru derefter ned for varmen. Det skal stadig boble under låget.

Det skal koge 10-20 min for at være mørt, alt efter grøntsagernes type og størrelsen på stykkerne. Kom krydderier i, som du synes passer til grøntsagerne, og 1-2 bouillonterninger. Husk at bouillon er meget salt – så vent med at komme salt i, til du har smagt!

Klar suppe med stykker i: Når stykkerne er møre og suppen smager godt, er den færdig. Du kan komme lidt fløde i for ekstra smag, hvis du synes. (0,5 – 1 dl)

Blendet suppe: Når stykkerne er møre tages gryden af varmen, man blander alt med en stavblender og kommer evt. lidt fløde i. Hvis der er for meget vand, så hæld lidt fra før du blander. Når suppen smager godt og er blendet, er den færdig.

Tip: Vand krydderurterne.

Friske krydderurter, forårsløg og asparges nyder alle godt af stå med bunden i vand i køleskabet.

# Grøntsagsfrikadeller

... redder kartoffel-, ris eller grønssagsresterne. Også grønssager, der ikke længere er helt sprøde, kan få nyt liv som frikadelle.

Råvarer: Grønssager, (fx rodfrugter, græskar), krydderier, olie, mel, æg. Kartoffel-, ris- eller grønssagsrester.

- Vask grønssagerne
- Skær det dårlige fra (hvis der er noget) og skræl grønssagerne, hvis det er nødvendigt

Riv grønssagerne på den grove side af rivejernet. Hvis grønssagsmassen er meget saftig, så læg det i et rent viskestykke og pres noget af saften ud.

Bland de revne grønssager, 1 æg samt mel eller havregryn efter behov. Massen skal kunne hænge sammen, så man kan stege og vende röstierne, uden de går i stykker på panden.

Kom krydderier i blandingen. Vælg dem, du kan lide og synes passer til grønssagerne. Smag til med salt og peber.

## For eksempel:

1. Kartoffelrösti med løg og rosmarin
2. Rødbederösti med timian og hvidløg
3. Blomkålsrösti med gulerod og karry
4. Blandede rodfrugter med hakket persille

Steg dine röstier i lidt olie på middel varme, til de er sprøde og gyldne på begge sider ligesom en frikadelle. Du kan gøre dem store og flade som en bøf, eller små og tykke som frikadeller. De skal vendes undervejs, så de ikke brænder fast. Du kan også lægge dem på en bageplade og bage dem ved varmeluftovn på 180 grader i 20-25 minutter.

Tip: Kom en osterest i dine rösti. Feta, parmesan eller mozzarella giver et godt pift.





## Sådan behandler du rester

- Varme rester skal i køleskabet  
Flyt maden fra den varme gryde eller fad og over i mindre, lukkede beholdere. Lad det gerne lige dampe af, men sæt det endelig i køleskabet, selv om det er varmt.
- Resterne skal opvarmes til 85 grader, dermed er alle almindelige sygdomsfremkaldende mikroorganismer døde.
- Madrester må gerne genopvarmes mere end én gang, bare de er blevet nedkølet hurtigt, opbevaret ved højst 5 grader, og opvarmet igen til mindst 75 grader.





# Croutoner og brødchips

... er nemt, lækkert - og en god måde at få brugt dit brød, hvis det er nået at blive lidt tørt og kedeligt.

Råvarer: Brød, olie, krydderier

Vælg det brød, du vil bruge. Du kan bruge både rugbrød og lyst brød.

Vælg om du vil lave firkantede croutoner eller tynde brødchips

Skær brødet i ca. 1,5 x 1,5 cm tern, hvis du vil lave croutoner. De kan også laves større eller mindre, bare alle har ca. samme størrelse, så de bliver bagt lige meget.

Skær brødet i ca. 3-6 mm tykke skiver, hvis du vil lave brødchips. De kan være i hele skiver, skæres i halve skiver, eller endnu mindre.

Bland 0,5-1 dl olie og de krydderier, du gerne vil bruge. Brug sanser og vælg dem du synes om, og synes passer godt sammen. Man kan bruge friske eller tørrede urter og krydderier.

For eksempel:

1. Hvidløg, oregano, salt

2. Paprika, chili og salt

3. Basilikum, tomatpure, salt

4. Dine egne ideer!

Læg croutonerne i en stor skål og fordel krydderolien over dem. Vend dem forsigtigt rundt med hænderne, så olien og krydderierne bliver godt fordelt. Smag på en og se om der er nok salt og smag på. Ellers kan du drysse lidt mere på.

Fordel croutonerne på en bradepande med bagepapir. De skal ligge i et lag, så de bliver bagt ens.

Brødchips lægges på bagepapir, og krydderolien pensles på med en bagepensel.

Bag croutonerne / brødchipsene på 200 grader alm. ovn i 6-10 min. Stil pladen i midten af ovnen.

De er færdige, når de er gyldne og sprøde. De skal knase, men skal ud af ovnen før de bliver meget hårde.

# Smoothie

... kan varieres i det uendelige, og derfor kan du bruge næsten lige præcis det du har i køleskabet eller på frost.

**Råvarer:** Frugt, grøntsager, krydderier. Evt. mælk, yoghurt eller juice.

Vælg de frugter og eventuelt grøntsager, du gerne vil have i din smoothie, og gør dem klar:

- Vask frugten
- Skær det dårlige fra (hvis der er) og skræl frugten, hvis det er nødvendigt

Skær frugten i grove stykker og kom det i blenderen

Fyld væske i blenderen, så det er halvt så højt oppe, som frugten når i blenderen. Du kan bruge vand, mælk, plantemælk, juice eller yoghurt.

Blend til det er uden klumper. Hvis det er meget tykt, kan du komme lidt mere væske i og blende igen.

Smag på din smoothie og vælg om du vil have ekstra smag i. Er den meget syrlig kan du tilsætte lidt

sirup, sukker eller honning. Er den meget sød kan du komme citronsaft i. Du også eksperimentere med vanille, kardemomme, kanel, frisk mynte eller citronmelisse.

Når man kommer mange grøntsager i, kan man kalde det en greenie.

## For eksempel:

1. Ananas, banan, frisk spinat og vanille
2. Vindruer, honningmelon, gulerod og grapefrugt
3. Æble, vindruer, agurk, bladselleri og mynte
4. Bær, banan, kanel, vanille
5. Avocado, banan, blåbær, kanel, kardemomme

Holdbarhed. Din smoothie kan holde sig på køl i en lufttæt beholder til dagen efter. Hvis der er meget banan, æble eller avocado i, bliver farven mørkere. Den kan også skille, men så skal man bare røre den igen.



## Som dessert eller sundhedseleksir

- Tip: Put ingefærskrællerne i din smoothie, det giver smoothien karakter
- Lav is af dine smoothierester! Smoothie skal bruges indenfor kort tid. Fyld smoothie i ”frys-selv-is-beholderen” – og du har snart en frugt-ispind
- Råkosten fra aftensmaden er en glimrende ingrediens til morgendagens smoothie
- Brug skyr, yogurt, æblejuice eller hyldeblomstsafte i din smoothie

# Omelett/æggekage

Omelett er lækker og sund fastfood. Svampe, grøntsager og ost kan reddes på falderebet og trylles om til en gylden og hurtig frokost eller let aftensmad.

Råvarer: Æg, grøntsager, fedtstof, krydderier

Vælg nogle grøntsager, du synes passer godt sammen, og gør dem klar:

- Vask grøntsagerne
- Skær det dårlige fra (hvis der er) og skræl grøntsager, hvis det er nødvendigt

Skær grøntsagerne i små stykker og læg dem i en stor pande med lidt olie eller smør

Svits grøntsagerne 5-7 min ved høj varme eller til de begynder at blive lysebrune i kanten og bløde. Høj varme er 7 eller 8 ud af 9, eller 5 ud af 6.

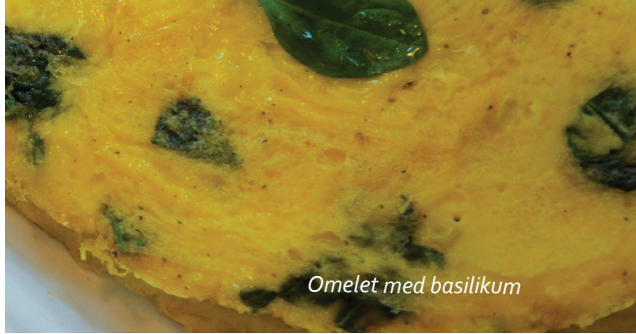
Kom krydderier på grøntsagerne. Vælg dem, du kan lide og synes passer til.

Slå æg ud i en skål og rør dem sammen. Man kan tilsætte lidt mælk, hvis man har. 4-8 æg alt efter hvor stor panden er og hvor mange man er. Husk lidt salt

Hæld æggemassen på grøntsagerne og vend en smule rundt de første 30 sek. til det er fordelt godt. Skru ned for varmen på 3 ud af 9, eller 2 ud af 6. Dvs. svag varme.

Læg låg på panden så omeletten kan bage færdig. Det tager 5-10 min.

Når din æggekage er fast er den færdig. Der kan godt være lidt væske fra grøntsagerne som bobler lidt, men æggemassen skal være fast. Tryk forsigtigt på den med en ren finger, hvis du er i tvivl.



Omelet med basilikum



# Vidste du at..

## **Madrester kan godt varmes mere end én gang**

Madrester må gerne genopvarmes mere end én gang, bare de er blevet nedkølet hurtigt, opbevaret ved højst 5 grader, og opvarmet igen til mindst 75 grader.

## **Piskefløde er bedst, når den er ved at udløbe**

Den bedste flødeskum får du af at bruge piskefløde, når den er tæt på udløbsdato. Der får den lettere den helt rette flødeskums-konsistens.

## **Du gerne må genopvarme persille**

Retter med persille, spinat og andre krydderurter må gerne genopvarmes, men kun hvis det har været varmet op i retten fra starten, da tilberedningen dræber jordbakterierne. Husk at madrester skal nedkøles hurtigt og varmest helt op.

Retter hvor persille og lign er anvendt som drys, bør derimod ikke genopvarmes.

## **Du godt kan genindfryse mad**

Hvis du har taget mad ud af fryseren og alligevel ikke får brug for det, kan det meste genindfryses, hvis det sker inden for det samme døgn, og hvis det har ligget i køleskabet.

Hvis maden har ligget til optøning på køkkenbordet, og derved er varm på overfladen, skal den tilberedes/varmes op og køles hurtigt ned, før den lægges tilbage i fryseren.

## **Fisken skal smides ud, når kødet er fast og elastisk.**

Fisk er mest frisk, når kødet er blødt og let kan deles





## 3 gode apps, der redder maden

---

- **To Good To Go**  
Spis lækker take-away til nedsat pris: [togoodtogo.dk](http://togoodtogo.dk)
- **Mad Skal Spises**  
Red datovarerne fra skralde-spanden og spar penge. Fødevarebanken og Netto står bag appen: [madskalspises.nu](http://madskalspises.nu)
- **For Resten**  
Tryl dine rester om til ny dejlig mad. Tænk, Landbrug & Fødevarer og Stop Spild af





Dette inspirationskatalog er en praktisk guide til, hvordan du kan undgå madspild i hjemmet og i supermarkedet. Du får styr på holdbarhed og datomærkning, gode råd om opbevaring samt kulinariske tips, der gør det nemmere at bruge tilfældige råvarer og rester. Derudover får du nogle gode opskrifter, der kan hjælpe at redde maden på falderebet.

God fornøjelse!



MILJØPUNKT  
AGENDA 21 · FOR ET BÆREDYGTIGT KBH



ØSTERBRO

