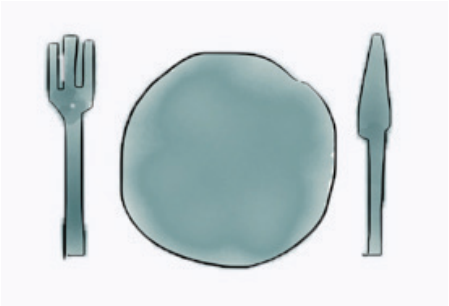
RED MADEN

... med sund fornuft og fornemmelse for mad



MILJØPUNKT ØSTERBRO

I dette hæfte 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 kulinariske fif, 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.

Udgivelsen er støttet af Østerbro Lokaludvalg og Folkeoplysningspuljen, Kulturministeriet. Inspiration og oplysninger til hæftets indhold er hentet fra: Danmarks Tekniske Universitet (DTU), Fødevarestyrelsen, Miljø og Fødevareministeriet Forbrugerrådet TÆNK, Altomkost.dk, Danmarks Naturfredningsforening, Samvirke og Stop Spild Af Mad.

Indhold

s. 4-5:	Kort om madspild
s. 6-7:	Red maden fra skraldespanden
s. 8-9:	Brug dine sanser
s. 10:	Kend din datomærkning
s. 11:	Kan det stadig spises?
s. 12-13:	Opbevaring
s. 14-15:	Tøm køleskabet
s. 16-19:	Grundsmagene
s. 20-21:	Spis lokalt
s. 22-23:	Sæsonens råvarer
s. 24-33:	Opskrifter, der redder rester
s. 34-35:	Vidste du at...

DANSK ØKOLOGISKE
BABYSPIRER
CHIQUITA

Kort om madspild

Hvert år ender 700.000 ton spiselig mad i skraldespanden, i stedet for at lande på danskernes tallerkener. Det er dyrt, både for pengepungen og for miljøet.

En tredjedel af det danske madspild kommer fra de private husholdninger. En gennemsnitlig familie med to voksne og to børn smider spiselig mad ud for 7.200 kr. om året.

Madspild belaster klimaet med, hvad der svarer til verdens biler, tog og fly tilsammen. På verdensplan er ubrugte madvarer årsag til 1,3 milliarder ton CO_2-udledning hvert år.

Red maden fra skraldespanden

Når du sørger for at bruge fiskefarsen på udløbsdagen 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 køber 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 i fryseren ved -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 – f.eks. 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 f. eks. 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
Der er stor forskel på holdbarhedsmærkningerne ”sidste anvendelsesdato” og ”bedst før"/"mindst holdbar til”. Meget madspild kan undgås, hvis vi bliver bedre til at skelne. Når der er tale om fødevarer, der er mærket med en ”bedst før"/"mindst holdbar til” -dato, bør du stole på din egen fornemmelse.
Læs mere om datomærkning på s. 10.

Få mere at vide: www.stopspildafmad.dk

I supermarkedet

- Tag den øverste eller forreste vare
- Check kassen med "dato-varer", der snart udløber
- Tag posen med frugt eller grøntsager, selv om en enkelt er dårlig. Så redder du posen fra at blive smidt ud, og ofte kan man få et nedslag i prisen i kassen
- Vælg varer, selv om der er kosmetiske fejl på emballagen

Vidste du at...

- Du har 10.000 smagsløg til at sætte smag på tilværelsen Smagscellerne er til rotterne
- uden lugtesansen. Når vi tygger vores mad, frigøres aromastoffer, som via svælget, føres til næsens sanseceller

  Man kan træne sine smagsløg.
- Bortset fra mad, der smager sødt og fedt, er al mad vi kan lide, noget vi har lært gennem tilvænning

Kilde: samvirke.dk

Brug dine sanser

... og kend forskel på madspild og madaffald.

Madspild er fødevarer, der kunne være spist, men i stedet er blevet smidt ud. Eksempler på madspild er brød, hel frugt og grønt og middagsrester.

Madaffald er de dele af fødevarerne, der ikke er egnet til at spise. Eksempler på madaffald er æggeskaller, osteskorper, kaffegrums og kernehuse.

KEDELIGT ELLER FARLIGT?

Det er vigtigt at skelne mellem, hvornår en vare ikke længere er helt frisk, og hvornår den udgør en sundhedsfare.
Der er stor forskel på, om guleroden blot er blød og kedelig, eller der vokser mug på og du kan risikere at blive syg af at spise den. Når først grøntsagerne er stegt, kogt, hakket eller blendet kan du ikke længere se eller smage, om de var sprøde eller bløde før tilberedningen. Bløde og slappe grøntsager kan f. eks. bruges i gryde- eller wokretter, eller friskes op i en skål med koldt vand.

BRUG DINE SANSER

Brug dine sanser og stol på dem. Hvis en råvare lugter og smager godt nok, kan den spises.

Vi smager med tungen, men lugtesansen er afgørende for helheden. Sansecellerne kan skelne mellem tusindvis af lugte. Når sansecellerne bliver parret med grundsmagene sødt, surt, salt, bittert og umami, bliver der skabt et univers af smage.
Læs om grundsmagene på s. 16-19.

Få mere at vide: foedevarestyrelsen.dk

Kend din DATOMÆRKNING

Der er kun to typer datomærkninger. En du bør overholde og en, der er vejledende.

Sidste anvendelsesdato: Det ligger i beskrivelsen, at du ikke skal bruge en vare efter "sidste anvendelsesdato". Du skal spise, tilberede eller fryse varen senest den dag. Sidste anvendelsesdato står på kød, fisk, pålæg og en del færdiglavede retter og frisk juice, der står på køl.

Bedst før / Mindst holdbar til: Langt de fleste varer i et supermarked har en vejledende dato, som "bedst før", f.eks. mejeriprodukter, tørvarer, konserves, drikkevarer, brød og frostvarer. Det, der med tiden forringes kan være smagen, farven eller konsistensen på varen. Så længe der ikke er mug, er maden spiselig.

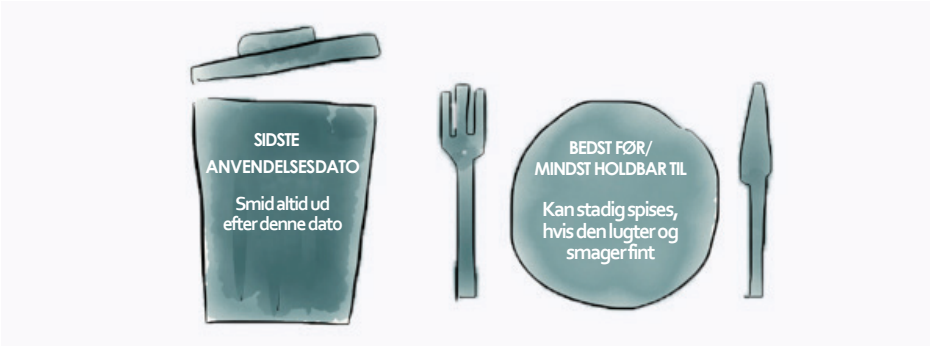
RÅD

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

MUG

Sundhedssyrelsen anbefaler, at man kasserer en vare, der er angrebet af mug. Mug danner usynlige tråde, der kan sprede sig til resten af varen, og mug kan være sundhedsskadeligt.

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



Kan det STADIG SPISES?

MÆLKEPRODUKTER kan 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 skiller helt naturligt.

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

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

ÆG kan 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.

FRUGT: Brune og bløde pletter kan skæres væk og resten af frugten kan spises. Er der mug på kasseres hele frugten.

MADRESTER kan holde sig i 1-3 dage, hvis de 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 OG RØGET FISK skal opbevares lufttæt efter åbning. Når du åbner pakken afkortes holdbarheden. F. eks. kan kødpålæg 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 gravad laks kun er 1-2 dage.

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

Læs mere: altomkost.dk

Opbevaring

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

Mange vil gerne undgå unødvendig emballage for ikke 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 plasticposen, holder de betydeligt længere, end ude i det fri.

Disse varer skal på køl:
• Afskårne krydderurter
(kan også fryses)
• Gulerødder
• Salat (iceberg, rucola, spinat osv.)
• Forårsløg
• Ingefær
• Agurk
• Kål (hvidkål, broccoli, blomkål osv.)
• Peberfrugter (dog helst 7-10 grader)
• Porrer
• Squash og courgetter
• Champignoner
Grøntsagene opbevares bedst i en plastikpose.

På køkkenbordet:
• Tomater (i køleskabet stopper modningen, og de mister smag)
• Melon
• Avocado
• Bananer
• Kiwi
• Citroner

Mørkt og køligt
• Løg
• Kartofler
• Olivenolie

Brug kun plastemballage, som er egnet til fødevarer.
Gå efter emballage, der er mærket med Glas- og Gaffelsymbolet, så undgår du skadelig kemi fra emballagen.

Vidste du at...

- **Æbler og kartofler er bedste venner.** Opbevar kartofler og æbler side om side, det modvirker at kartoflerne spirer.
- **Bananer, tomater og æbler er fjender.** Æblerne får andre frugter til at ældes hurtigere, da de udskiller stoffet ethylen.
- **Du kan bruge æbler til at modne bananer og avocadoer hurtigt.**
- **Løg og hvidløg skal i papirspose eller krukke med huller.** Papirsposer med små huller er den bedste måde at bevare smagen og friskheden i løg og hvidløg.

Vidste du at....

Det virkelig batter på klimakontoen, når du spiser flere grøntsager og mindre rødt kød

Et kilo oksekød belaster miljøet med det, der svarer til 45 kilo CO_2, mens et kg kylling "kun" sender 10 kg CO_2 ud i atmosfæren

Landbrug og skovdrift sviner lige så meget som den samlede elproduktion i hele verden

I følge Etisk Råd kan vi nedbringe dansk drivhusgasudledning med hele 20-35%, hvis vi spiser mindre kød fra drøvtyggere, som f. eks. køer

Tøm køleskabet

Mange råvarer kan med fordel udskiftes med hinanden og sammensættes på nye lækre måder. En slatten pastinak eller en blød selleri kan reddes på falderebet, når bare man kender deres egenskaber, og hvordan de bidrager til en ret.

Grøntsager
I mange retter kan du fint skifte grøntsager ud med nogle andre, der har lignende egenskaber, stuktur og smag. Rodfrugter minder en del om hinanden. Derfor kan du bruge gulerod, pastinak, persillerod, rødbede, søde kartofler og kartofler som erstatning for hinanden.

Frugt og bær
Nærmest alle slags frugt kan bruges til frugtgrød og marmelade. Så bland dem, som du har lyst. Sukkerindholdet i frugt er forskelligt, så start altid med at komme mindre sukker i, end der står i opskriften.

Æg
I mange retter kan man udskifte eller udelade æg, men i nogle retter har æg en vigtig funktion. Æg er med til at få kager til at hænge sammen og få dem til at hæve. Pandekager kan dog sagtens laves uden æg. Men så skal der tilføjes mere væske og gerne noget andet, der kan gøre dejen klistret. Det kan være lidt chiafrø, blendede bananer, yoghurt eller lidt loppefrøskaller (HUSK) opblødt i vand.

Løg
Al slags løg kan erstatte hinanden.

Kød
Tofu og andre soyabaserede produkter kan erstatte kød i mange retter. Der er også mange proteinrige råvarer, der rent ernæringsmæssigt kan erstatte kød, f.eks. kikærter, gule ærter, kidneybønner, chiafrø, linser og nødder.

Grundsmagene

- **Salt:** F. eks. fisksauce, soyasauce, ansjos og parmesan
- **Surt:** F. eks. citrus , eddike og syltede grønt-sager
- **Sødt:** F. eks. sukker, honning, bær og frugt
- **Bittert:** F. eks. kål, karse, oliven, mørk choko-lade og kaffebønner
- **Umami:** F. eks. svampe, soltørrede tomater, tomatpesto, miso, ansjos og parmesanost

Grundsmagene

Sødt, surt, salt, bittert og umami skal der til, for at stimulere vores smagsløg. Desuden skal maden have struktur og kontrast. Ved at overholde nogle grundlæggende, kulinariske regler, kan du sammensætte velsmagende retter af tilfældige råvarer.

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

Grundsmagene inddeles i **salt, surt, sødt, bittert og umami** – og når de er til stede, smager retten af mere. Det er derfor man kommer eddike og honning i dressinger, sukker eller ribsgele i vildtsovsen og derfor, der findes saltkaramel og chokolade med havsalt.
Søde retter kan godt tåle lidt salt eller syrlighed, salte retter kan tåle lidt sødme og umami.

Smagen af salt får du fra salt, soyasauce, fiskesauce og østerssauce. Du kan også bruge ingredienser med et højt saltindholf, f. eks. fetaost, parmesanost, saltede nødder og kerner, boullion, kapers eller saltsyltede citroner, til helt eller delvis at erstatte salt. I milde retter kan lidt ekstra salt fremhæve de andre grundsmage.

Smagen af surt og syrligt får du fra eksempelvis citrusfrugter og eddiker. Du kan også bruge forskellige madvarer, der er syltet i eddike, f.eks. syltede løg, agurker, asier og rødbeder. Hvis en ret er blevet for sød eller fed i smagen, kan den rettes op med lidt syrligt.

Få mere at vide: stopspildafmad.dk

Sur/syrlig

Umami

Smagen af bitter får du fra eksempelvis grapefrugt, tonicvand, julesalat, kål, karse, oliven, mørk chokolade og kaffebønner. Ikke alle bryder sig om bitterhed, men vil du gerne give din ret lidt skarphed og udfordre smagsløgene, kan du tilsætte lidt bittert.

Smagen af sødme får du fra eksempelvis sukker, honning, sirup, bær og frugt. Madvarer med et højt indhold af sukker som 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 lidt sødt.

Smagen af umami får du fra svampe, soltørrede tomater, pesto, miso, parmesanost, lufttørret skinke, worchester sauce, fisk, skaldyr og kød. Hvis en ret smager som om, der lige mangler `noget', er det ofte umami-smagen, vi savner.

Struktur og kontrast: Det er også afgørende for vores kulinariske oplevelse, at der er kontrast i madens struktur. Vi vil gerne have både "bid" og noget, der er blødt, sprødt, tørt og saftigt.

Tip til varme retter: I sammenkogte retter er det lækkert at få så mange smage med som muligt. I en kødsovs med tomat kan man tilsætte en smule eddike og lidt sukker til sidst, for at afrunde og samle smagen.

Salt

Bitter

Sød

Spis lokalt

Frugt og bær smager bedst, når de får lov at modne over lang tid. Og det gør de i Danmark, hvor det kølige klima og de lyse somre sikrer optimale forhold. Også rodfrugter og kål elsker det danske vejr.

Der er mange kulinariske fordele ved at spise lokale afgrøder. Solmodne danske jordbær smager bare bedre.

Det er også den fordel, at det er sundt, da næringsstofferne i nyhøstede grøntsager og frugt ikke er blevet nedbrudt i samme omfang, som når råvarerne opbevares i længere tid. Samtidig giver det i mange tilfælde plus på klimakontoen, at råvarene ikke skal transporteres langvejs fra.

Endelig støtter du muligheden for et lokalt forretningsliv, når du køber lokale madvarer. Lokalt produceret honning får med andre ord lokalområdet til at blomstre.

Find din lokale mad

Find dine lokale gårdbutikker og stalddørssalg: www.lokalokologi.dk

Gå med i et fødevarefælleskab og samarbejd om maden. Du finder oversigten over de danske fødevarefællesskaber her: døff.dk

Find fødevaremarkeder: freshfarm.dk

Spis din by! Find de lokale afgrøder, du selv kan høste, lokalproduceret honning og meget mere: byhoest.dk

Sæsonens råvarer

Klimaet bliver belastet mindst, når vi vælger at bruge sæsonens råvarer. Især når de er lokale og ikke kræver et opvarmet drivhus. Her er en oversigt over, hvornår de forskellige råvarer er i sæson.

Januar:

Jordskokker, champignon, gulerødder, hvidkål, kartofler, kinakål, løg, pastinak, persillerod, porrer, rosenkål, rødbeder, rødkål, selleri, grønkål

Februar:

Champignon, grønkål, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, løg, pastinak, persillerod, porrer, rosenkål, rødbeder, rødkål, selleri

Marts:

Champignon, feldsalat, grønkål, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, løg, pastinak, persillerod, porrer, purløg, rosenkål, rødbeder, rødkål, selleri, østershatte

April:

Ramsløg, champignon, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, løg, persille, porrer, rabarber, radiser, rosenkål, rødbeder, salat, selleri, spinat, østershatte

Maj:

Rabarber, champignon, forårsløg, persille, radiser, salat, spinat

Juni:

Asparges, bladbeder, blomkål, broccoli, champignon, gulerødder, hyldeblomster, jordbær, kartofler, kinakål, løg, persille, radiser, salat, spidskål, spinat, ærter

Juli:

Jordbær, bladbeder, blomkål, broccoli, bær, champignon, gulerødder, hindbær, jordskokker, kartofler, kinakål, kirsebær, løg, persille, rabarber, radiser, salat, spidskål, squash, ærter

August:

Spidskål, asier, bønner, bladbeder, bladselleri, blomkål, blommer, broccoli, bær, champignon, gulerødder, hindbær, hvidkål, jordskokker, kartofler, kinakål, løg, majs, persille, porrer, pærer, rabarber, radiser, rødbeder, rødkål, salat, spinat, squash, æbler, ærter

September:

Blommer, asier, bladbeder, bladselleri, blomkål, broccoli, bønner, champignon, grønkål, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, kinakål, løg, majs, pastinak, persille, persillerod, porrer, pærer, radiser, rosenkål, rødbeder, rødkål, salat, selleri, spinat, squash, æbler

Oktober:

Blomkål, asier, bladbeder, bladselleri, broccoli, champignon, grønkål, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, kinakål, løg, majs, pastinak, persille, persillerod, porrer, pærer, radiser, rosenkål, rødbeder, rødkål, salat, selleri, spidskål, spinat, squash, valnødder, æbler

November:

Græskar, blomkål, champignon, grønkål, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, kinakål, løg, pastinak, persillerod, porrer, pærer, rosenkål, rødbeder, rødkål, salat, selleri, æbler

December:

Grønkål, blomkål, champignon, gulerødder, hvidkål, jordskokker, kartofler, kinakål, løg, pastinak, persillerod, porrer, pærer, rosenkål, rødbeder, rødkål, selleri, æbler

Mmm... grøntsagssuppe!

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

Ingredienser , 4 personer

Ca. 1 kilo valgfrie grøntsager, f. eks. rodfrugter, kartofler, peberfrugt osv.
1 hakket løg eller 2 porrer i skiver
3-5 finthakkede hvidløgskløfter
1-2 boullionterninger eller tilsvarende, flydende boullion
Friske eller tørrede krydderurter
Smør og/eller olie til sautering
Friskkværnet peber

Eventuelt:
2 tsk hakket chilli eller Sambal Oelek
1-2 dl fløde eller kokosmælk
Kartoflerne fra i går eller andre tilberedte grøntsagsrester

Sådan gør du

Ønsker du en klar suppe med grøntsagsstykker i, skær grøntsagerne i små stykker. Skal suppen blendes, skær grøntsagerne i større stykker. Sauter grøntsagerne i lidt smør eller olie et par minutter sammen med hvidløg. Tilføj krydderier efter smag.

Dæk med vand og lad koge i 10-20 minutter, afhængig af størrelsen på grøntsagsstykkerne.
Tilsæt evt. bouillon. Kom eventuelle tilberedte rester og friske krydderurter i til sidst.

Klar suppe med grøntsagsstykker
Når stykkerne er møre og suppen smager godt, er den færdig. Tilsæt evt. fløde.

Blendet suppe
Når stykkerne er møre tages gryden af varmen. Blend suppen og kom evt. fløde eller kokosmælk i. Hvis der er for meget vand, så hæld lidt fra før du blender. Smag til med salt og peber.

Tip: Vand krydderurterne.
Friske krydderurter, forårsløg og asparges kan godt lide at stå i lidt vand i køleskabet.

Grøntsagsfrikadeller

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

Ingredienser, 4 personer

Ca. 1 kg grøntsager, (f. eks. rodfrugter, græskar, squash)
2 spsk olie
1/2-1 dl mel eller havregryn
1-2 æg
Krydderier
Salt og friskkværnet peber

Eventuelt:
Kartoffel-, ris- eller grøntsagsrester
En håndfuld hakkede nødder
Friske krydderurter/persille
Hakket chilli eller Sambal Oelek

Sådan gør du

Riv grøntsagerne på den grove side af rivejernet. Hvis grøntsagsmassen er meget saftig, så læg det i et rent viskestykke og pres noget af saften ud. Bland de revne grøntsager, 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. Smag til med salt og peber.

Eksempler

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

Steg dine röstier i lidt olie på middel varme, til de er sprøde og gyldne på begge sider. De skal vendes undervejs, så de ikke brænder fast. Du kan også lægge dem på en bageplade og bage dem i ovnen på 200 grader i 20-25 minutter.

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

Sådan behandler du rester

- Varme rester skal straks 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.

- Rester skal opvarmes til 75 grader, inden de spises.

Croutoner

... er nemt og lækkert. Og det er en god måde at få brugt dit brød på, hvis det er blevet lidt tørt og kedeligt.

Ingredienser

1 valgfrit lyst eller groft brød
0,5-1 dl olie
Friske eller tørrede urter og krydderier, f.eks:
1. Hvidløg, oregano, salt
2. Paprika, chili og salt
3. Basilikum, tomatpuré, salt

Sådan gør du

Skær brødet i ca. 1,5 x 1,5 cm tern. Bland olien og de krydderier, du vil bruge.

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 til.

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

Bag croutonerne på 200 grader i almindelig 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 for hårde.

Smoothie

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

Ingredienser

Frugt og/eller grøntsager
Mælk, plantemælk, vand, yoghurt eller juice

Eventuelt:
Honning/sirup
Citronsaft/lime
Mynte, citronmelisse, kanel, kardemomme eller vanille

Sådan gør du

Skær frugten og/eller grøntsagerne i grove stykker og kom dem i blenderen.

Fyld væske i blenderen, så det er halvt så højt oppe som frugten.

Blend til blandingen er fri for klumper. Hvis den er meget tyk, kan du komme lidt mere væske i og blende igen.

Er smoothien meget syrlig, kan du tilsætte lidt sirup eller honning. Er den meget sød, tilsæt lidt citronsaft.

Eksempler

1. Gulerod, rødbede, æble, ingefær
2. Melon, gulerod, grapefrugt
3. Æble, agurk, bladselleri, mynte
4. Bær, banan, kanel, vanille
5. Avocado, banan, blåbær, kanel

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 du bare røre i den igen.

Som dessert eller sundhedseleksir

- Tip: Du behøver ikke at skrælle ingefæren til din smoothie - men vask den inden brug
- 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, yoghurt, æblejuice eller hyldeblomstsaft i din smoothie

Omelet/æggekage

Omelet 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.

Ingredienser, 4 personer

6-8 æg
Svampe og/eller grøntsager
1 spsk olie eller smør
Krydderurter, f.eks. oregano eller timian
Salt og friskkværnet peber

Eventuelt:
1/2 dl fløde
Revet ost, f. eks. cheddar/parmesan, eller smuldret fetaost
Purløg
Tilberedte rester, f. eks. kogte kartofler i skiver eller dampede grøntsager

Sådan gør du

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

Svits grøntsagerne 5-7 minutter ved høj varme eller til de begynder at blive lysebrune i kanten og bløde.

Kom krydderier på grøntsagerne.
Slå æg ud i en skål og rør dem sammen, tilsæt eventuelt fløde. Tilsæt salt og peber.

Hæld æggemassen på grøntsagerne og vend en smule rundt de første 30 sekunder til det er godt fordelt.

Læg låg på panden og lad omeletten bage færdig for svag varme i 5-10 minutter.

Når din æggekage er fast, er den færdig.

Omelet med basilikum

Vidste du at...

Madrester kan godt varmes mere end én gang
Madrester må gerne opvarmes mere end én gang, bare de er blevet nedkølet hurtigt, opbevaret ved højst 5 grader. De skal opvarmes 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 flødeskumskonsistens.

Du gerne må genopvarme persille
Retter med persille, spinat og andre krydderurter må gerne genopvarmes. Men kun hvis persillen har været tilsat og varmet op i retten fra starten, da tilberedningen dræber jordbakterierne.

Husk at madrester skal nedkøles hurtigt og varmes op til 75 grader.

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

Du må gerne fryse din mad igen
Hvis du har taget mad ud af fryseren og alligevel ikke får brug for det, kan det meste genfryses, 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

- **Mad Skal Spises**
  Red datovarerne fra skraldespanden og spar penge. Fødevarebanken og Netto står bag appen: madskalspises.nu

- **For Resten**
  Tryl dine rester om til ny dejlig mad. Tænk, Landbrug & Fødevarer og Stop Spild af Mad, står bag app'en.
  Find den på: tænk.dk

Dette hæfte er en praktisk guide til, hvordan du kan undgå madspild. Det indeholder gode råd om holdbarhed, datomærkning og opbevaring. Du får kulinariske tips og opskrifter, der gør det nemmere at lave lækker mad af tilfældige råvarer og rester. Velbekomme!

KULTURMINISTERIET
SLOTS- OG KULTURSTYRELSEN

MILJØPUNKT ØSTERBRO

ØSTERBRO LOKALUDVALG