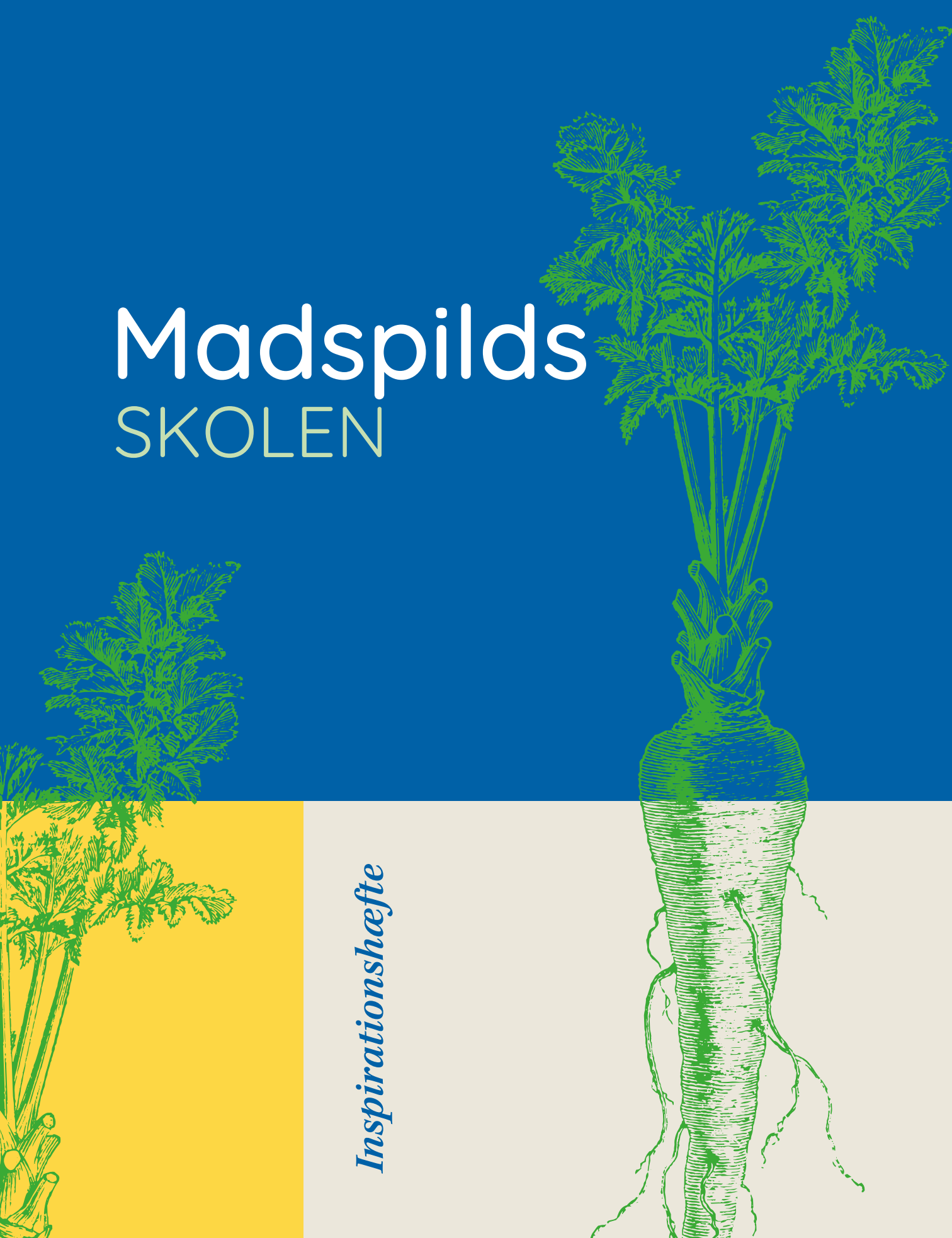
Madspilds
SKOLEN

Inspirationshæfte



Side 2

Dette hæfte indeholder opskrifter og guides med tips og idéer til, hvordan I mindsker jeres madspild i familien. Sammen med Madspildskassen hjælper hæftet jer med at trylle jeres råvarer om til lækre madretter – uanset om de er rester fra tidligere måltider, om råvarerne er blevet til overs eller måske blot er glemt i køleskabet og er blevet lidt triste.

Rigtig god fornøjelse!

Smagsguiden

Forskellige bud på råvarer, der tilføjer smag og balancerer smagen i dine madretter.

					BALANCERES MED
SALT	FISKESAUCE	FETA	KAPERS	PEANUTS	BITTERT SURT
	PARMESAN	BACON	SOYA	SALT	
SURT	BÆR	CREME FRAICHE	SYLTEDE AGURKER	YOGHURT	SØDT SALT BITTERT
	SYRLIGT FRUGT	EDDIKE	CITRUSFRUGTER	SURDEJ	
SØDT	HONNING	SIRUP	KOGTE/BAGTE GRØNTSAGER	KOKOSMÆLK	SURT BITTERT
	MODEN/TØRRET FRUGT	FLØDE	SAFT	SUKKER	
BITTERT	OLIVENOLIE	KAFFE	KRYDDERURTER	KAKAO/ MØRK CHOKOLADE	SØDT
	NØDDER	SORT PEBER	SALAT/KÅL	GRØN PEBER	
UMAMI	TANG	SOYA	TOMAT	FOND	SURT
	LAGREDE OSTE	ANSJOS	FISKESAUCE	SVAMPE	

Grøntsagsguiden

Inspiration til, hvordan I skaber variation i tekstur i jeres madretter.

TILBEREDNING

KOGE

BAGE

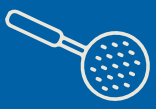
STEGE

RÅ

MARINERE

SYLTE

DAMPE


FRITERE

UDSKÆRINGER

HELE, HALVE, KVARTE...

SKIVER

TERN

REVET

STAVE

MOS

STRIMLER

UDHULET

KONSISTENS

SPRØD

BLØD

CREMET

FAST

LUFTIG

FLYDENDE

MØR

AL DENTE

TÆNK OGSÅ OVER

SMAG – *brug Smagsguide*

TEMPERATUR – *kold, varm, lun*

UDSEENDE – *pynt, farver, servering*

Vi har lavet en række opskrifter, der alle hjælper jer med at få tømt jeres køleskab og brugt eller forlænget holdbarheden af de råvarer, som er til overs eller trænger til at blive spist.

Opskrifterne egner sig især til at få brugt typiske madspilds-råvarer som frugt, grøntsager og mejeriprodukter.

TIL: 4 pers.
TID: 60-90 min.

Retten er fryseegnet.

Madtærte

DET SKAL DU BRUGE:

Tærtedej

- 150 g fint mel – fx hvedemel
- 50 g groft mel – fx grahams-mel, rugmel eller speltmel
- 100 g smør
- 1 tsk. salt
- Lidt vand

Fyld

- 200 g grøntsager der er til overs eller er blevet lidt trætte – fx broccoli, grønkål, løg, tomat, asparges, spinat, peberfrugt eller jordskok
- 4 æg
- 1 dl mælk
- 100 g ost – fx parmesan, hytteost, ricotta, feta, revet ost eller mozzarella
- 1 tsk. salt
- Peber
- Krydderier/smagsgivere efter eget valg – fx persille, timian, basilikum, oregano, stødt spidskommen, paprika og/eller revet muskatnød

SÅDAN GØR DU:

Tærtedej

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Kom mel og salt i en foodprocessor.
3. Skær smørret i tern på ca 2x2 cm og tilsæt til melet.
4. Blend dejen og tilsæt ½ dl vand, så dejen kan samle sig. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis dejen ikke samler sig.
5. Brug hænderne til at trykke dejen ud i tærteformen (ca. 24 cm.).
6. Prik mange små huller i dejen med en gaffel.
7. Bag bunden ved 180 grader i 10 minutter til tærtedejen er fast og sprød.
8. Tag dejen ud og lad den stå et øjeblik, så den bliver kølet, inden der skal fyld på.

Fyld

1. Skyl grøntsagerne og skær dem ud i passende stykker.
2. Svits grøntsagerne på panden i 3-5 min. Du kan også vælge at blanchere grøntsagerne.
3. Pisk æg og mælk sammen i en skål.
4. Riv osten, hvis den er fast. Gem lidt ost til toppen. Resten af osten piskes sammen med æggemassen.
5. Tilsæt salt og krydderier/smagsgivere.
6. Fordel grøntsagerne på den bagte tærtebund.
7. Hæld æggemassen over.
8. Drys resten af osten på toppen.
9. Bag tærten i ovnen ved 180 grader i 35-40 min. til den er gyldenbrun.

TIL: 4 pers.
TID: 45 min.

Retten er fryseegnet.

Madpandekager/ madvafler

DET SKAL DU BRUGE:

- 250 g grøntsager – fx kartofler, broccoli, gulerod, porre, eller kål
- 5 dl mælk
- 4 æg
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. bagepulver
- 2 spsk. olie
- 100 g groft mel – fx grahamsmel, rugmel eller speltmel
- 100 g fint mel - fx hvedemel
- Olie til stegning

- Evt. krydderier eller hakkede krydderurter – fx persille, timian, basilikum

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl og riv eller hak grøntsagerne fint eller hak dem fint i en minihakker.
2. Pisk mælk, æg, salt, bagepulver og olie sammen.
3. Tilsæt groft og fint mel og pisk godt sammen.
4. Kom til sidst grøntsager og eventuelle krydderier/krydderurter i. Dejen skal være ret tyk i konsistensen.
5. Varm en pande eller et vaffeljern op med lidt olie på.
6. Hæld 1 dl pandekagedej ud på panden, så det flyder ud, og der bliver plads til to tre pandekager ad gangen. Hvis du laver vafler hældes en passende mængde dej i vaffeljernet.
7. Steg pandekagerne/bag vaflerne til de er let gyldne på begge sider.

Server gerne med fyld af fx salat, grøntsager, kylling eller fisk samt en dressing.

Du kan også lave en sød dessertversion med frugt i stedet for grøntsager. Dejen tilsættes 4 spsk. sukker og evt. vanilje, kardemomme eller kanel

TIL: 4 pers.
TID: 60 min.

Suppen er fryseegnet.

Suppe med grøntsager

DET SKAL DU BRUGE:

- 800 g grøntsager der er til overs eller er blevet lidt trætte – fx kartofler, porrer, gulerødder, jordskokker, kål, græskar – også gerne rester som bagte kartoffelbåde, kogte bønner eller lignende
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Olie til at svitse i
- 1 liter fond eller bouillon
- Evt. 1 dl fløde
- Krydderier/smagsgivere efter eget valg – fx spidskommen, paprika, koriander, karry, chili eller revet ingefær
- Salt og peber

- Evt. topping – fx brødcroutoner, ristede kerner/frø/hakkede nødder, creme fraiche, yoghurt, hummus og/eller forskellige krydderurter

SÅDAN GØR DU:

1. Vask grøntsagerne og skær dem i grove stykker på ca. 2x2 cm.
2. Pil og hak løg og hvidløg. Svits i lidt olie til de bliver bløde.
3. Tilsæt grøntsager og svits i yderligere 5 min. til de får lidt farve.
4. Tilsæt fond eller bouillon og kog i ca. 20 min. til grøntsagerne er møre/bløde.
5. Smag suppen til med krydderier/smagsgivere.

TIL: 8 boller, pizza, flûte, fladbrød, brødstænger mm.

TID: 60 min.

Brød er fryseegnet.

Brøddej

DET SKAL DU BRUGE:

- 25 g gær
- 2 dl vand
- 2 dl mælk (kan erstattes med andre mejeriprodukter)
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- 2 spsk. olie
- 400 g hvedemel
- 100 g groft mel – fx rugmel, grahamsmel eller speltmel
- 1 æg
- Revne grøntsager - fx gulerod, squash eller hvad du har til overs.

- Evt. andre smagsgivere på brødet som revet ost, tomatpure, pesto eller hvidløgssmør
- Evt. frø eller krydderier til at drysse på brødet – fx sesamfrø, chiafrø, birkes, timian eller oregano

Du kan også lave en sød version med det frugt, du har til overs. Dejen tilsættes honning, kanel, kardemomme, nødder og/eller chokolade.

SÅDAN GØR DU:

1. Kom gæren i en stor skål.
2. Tilsæt lunkent vand og rør rundt til gæren er opløst.
3. Tilsæt mælk, olie, salt og sukker.
4. Tilsæt hvedemel og groft mel lidt af gangen og ælt dejen godt sammen. Dejen skal ældes i mindst 10 min.
5. Form boller, pizzaer, flûtes, fladbrød eller brødstænger og læg dem på en bageplade.
6. Dæk dejen til med et viskestykke og lad dem hæve et lunt sted i mindst 30 min.
7. Pensl brødene med pisket æg eller mælk og drys med frø og/eller krydderier eller andre smagsgivere.

BAGETID:

Boller/flûtes 15-25 min. afhængig af størrelse ved 200 grader varmluft.
Brødstænger 10-15 min. ved 180 grader varmluft.
Pizza 7-10 min. ved 250 grader
Fladbrød steges på tør pande, til de er gyldne på begge sider.

TIL: 4 pers.
TID: 60 min.

Retten er fryseegnet.

Grønsagsdeller

DET SKAL DU BRUGE:

- 300 g grøntsager – fx kartoffel, broccoli (og stok), gulerødder, rødbeder, squash, svampe, kål eller peberfrugt
- 2 æg
- 1 løg
- 70 g ost
- 50 g havregryn
- 50 g mel
- 1 tsk. salt
- Peber

- Evt. krydderier/smagsgivere efter eget valg – fx spidskommen, karry eller paprika
- Evt. friske krydderurter

SÅDAN GØR DU:

1. Vask grøntsagerne og riv dem på den grove side på et rivejern eller hak dem fint.
2. Tilsæt æg, ost og de øvrige ingredienser og rør farsen godt sammen.
3. Kom lidt mere mel i, hvis den virker meget våd og usammenhængende.
4. Form farsen til små flade frikadeller og steg dem på panden til de er gyldne på begge sider.

Syltede grøntsager

SÅDAN GØR DU:

1. Kog eddike, vand, sukker og salt op i en lille gryde.
2. Skyl grøntsagerne og riv eller skær dem helt tyndt. Brug evt. en kartoffelskræller til at lave tynde strimler.
3. Sluk for varmen og kom grøntsagerne i gryden sammen med eddikelagen.
4. Tilsæt evt. krydderier og/eller krydderurter
5. Kom låg på og lad det stå i min 20 min – gerne længere.

DET SKAL DU BRUGE:

- 1 ½ dl eddike
- 1 dl vand
- 1 dl sukker
- ½ tsk. salt
- 150 g grøntsager – fx rødløg, fennikel, gulerødder, kål, agurk, blomkål, radiser, peberfrugt

---

- Evt. hvidløg, ingefær og/eller chili i skiver som kan tilføje ekstra smag til syltelagen
- Evt. krydderier – fx stødt eller hele peberkorn, koriander-derfrø, stødt allehånde
- Evt. krydderurter – fx dild, fennikeltoppe, timian, rosmarin
- Prøv også en version med frugt fx med æbler, pærer, blommer, rabarber

De syltede grøntsager er gode som tilbehør sammen med fx pulled pork eller som grøntsagsfyld i en burger, salat eller sandwich.

Syltede grøntsager kan holde sig længe i køleskab.

Prøv også - Lynsylt

- To dele eddike blandes med en del flydende honning og evt. krydderier og urter.
- Skær frugt/grønt i skiver læg dem i lagen, så de er dækket.
- Lad dem trække mindst 10 minutter.

6 tips der kan reducere madspild

1. Tænk nyt

Rigtig mange råvarer kan få nyt liv, hvis I kombinerer dem på nye måder og gør noget andet med dem, end I plejer. Det vil også bidrage til, at maden, I laver, bliver mere spændende og varieret.

2. Lav små retter

Hvis I laver små retter (som en slags tapas), kan I få brugt de overskuds-råvarer, I kun har i små mængder. Det er også en nem måde at bringe jeres madrester i spil.

3. Smag er vigtig

Når I laver nye retter ud fra de råvarer, I har, er det vigtigt, at I får det til at smage godt. Brug Smagsguiden på side 4. Den giver et bud på, hvad I kan tilføje jeres retter, så de både får fyldigere og mere balanceret smag.

4. Hvad har vi i skabet?

Et basislager er madvarer - ofte med lang holdbarhed - der hjælper til, at I kan lave mange forskellige retter. Sørg for at vedligeholde jeres basislager med det, I ofte selv bruger. Et godt basislager kan sammen med madspildsråvarer ofte spare jer for en indkøbstur.

5. Brug jeres sanser

Selvom holdbarhedsdatoen er overskredet, kan en råvare ofte sagtens anvendes. Brug sanserne til at vurdere, om råvaren kan anvendes. Hvis der er synlig skimmel eller lignende, skal bløde madvarer kasseres. Ved hårde råvarer kan I nøjes med at skære det bort, der er ramt. Husk, at sidste anvendelsesdato på en råvare (på fx kød) skal respekteres.

6. Tænk over konsistens, tilberedning og udskæring

Konsistens, tilberedning og udskæring kan bidrage til at skabe en god følelse i munden, når vi spiser. Brug Grøntsagsguiden side 5 som hjælp til at skabe god variation i retternes tekstur.

Mindsk jeres madspild og lav jeres egen salat

Mange overskudsvarer kan blive til en god salat, der kan nydes sammen med de varme retter og give variation i tekstur og farve på tallerknen. Nedenfor finder du eksempler på disse råvarer. Prøv dig frem med at sammensætte dem, og tænk i nye kombinationer, så alle jeres madspildsvarer kommer i spil. Brug Grøntsagsguiden på side 5 til at overveje udskæring, konsistens og eventuel tilberedning.

BLADE

- Hovedsalat
- Iceberg
- Romaine/hjertesalat
- Feldsalat
- Spinat
- Kål (fintrevet)
- Rucola
- Radicchio
- Krydderurter

FRUGT OG GRØNT

- Asparges
- Blomkål
- Broccoli
- Tomater
- Avocado
- Peberfrugt
- Ærter
- Forårsløg
- Løg
- Grønne bønner
- Fennikel
- Rodfrugter (fintrevet)
- Æbler, vindruer, melon eller andre frugter

BAGTE/GRILLEDE GRØNTSAGER

Mange grøntsager kan også ristes på en pande og afkøles inden de tilsættes salaten.

Giv dine madspildsgrøntsager nyt liv ved at grille eller bage dem i ovnen. Tilsæt gerne salt, peber, krydderier, lidt olie og evt. citronsaft.

Grøntsagerne bages til de er (næsten) møre og har fået lidt farve. Tilsættes salaten, når de er er afkølet

Prøv også at tilsætte noget...

KNAS
- Brødcroutoner
- Nødder
- Frø og kerner

SØDME
- Søde bær
- Tørret frugt/bær

SYRLIGT
- Syrlige bær
- Syltede grøntsager (se side 12)

SALT
- Ristede kapers
- Oliven
- Saltede nødder

PROTEIN
- Ost i tern
- Ristede bælgfrugter

UMAMI
- Svampe
- Soltørrede tomater
- Ristet bacon

DRESSING

Yoghurt/creme fraiche-dressing
Vælg jeres mejeribase og tilsæt evt. mayonnaise.
Smag til med krydderier , urter, revet hvidløg, peberrod, citronskal eller det I har lyst til.

Olie-eddike-dressing
Bland olie, eddike og citron- eller limesaft.
Smag til med sennep, honning, salt og peber.

Asiastik dressing
Bland soya, honning, lime- eller citronsaft og olie eller peanutbutter. Tilsæt evt. revet hvidløg, revet ingefær, hakket chili eller chiliflager (husk lidt ad gangen).

Madspildskassen

Find alle grundsmagene og et vigtigt udvalg af krydderier i din Madspildskasse.

Madspildskassen er lavet i samarbejde med føtex.

TOO GOOD TO GO · Arla · Arla FONDEN · føtex

madspildsskolen.dk