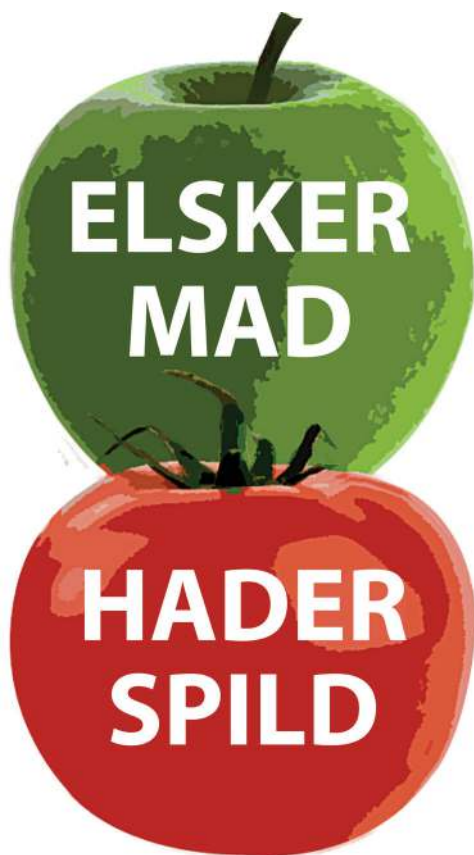


Sådan undgår du  
**madspild!**



- Opskrifter og smarte råd til mindre madspild

**Udgivet af:** Albertslund Kommune 2012

**Portrætfotos og billedredigering:** Damgårdshave Fotografgruppe

**Tekst:** Agenda Center Albertslund

**Opskrifter:** Kantineleder Niels Bilbo, Albertslund Rådhus

**Modeller:** Henry Rasmussen, Xenia Trier, Povl Markussen, Claus Vraa, Gitte Rasmussen og Inge Møllermark, alle fra Albertslund

**Layout:** Camilla Guldager Christiansen

**Trykt af:** Albertslund kommunes trykkeri

**Trykt på:** FSC mærket papir



[www.agendacenter.dk](http://www.agendacenter.dk)



**Albertslund Kommune**

[www.albertslund.dk](http://www.albertslund.dk)

## Kære ALBERTSLUNDER

Madspild koster hver husstand mange tusinde kroner om året. Samtidig er det godt for miljøet og klimaet, hvis vi mindsker vores forbrug af fødevarer.

I familier med 2-3 personer smides der hvert år omkring 65 kilo mad ud pr. person. I husholdninger med kun én person ryger der næsten 100 kilo mad ud hvert år. Små ændringer i vaner kan derfor give store besparelser på madbudgettet. Med denne folder har vi samlet seks opskrifter og en række tips fra albertslunderne der kan inspirere til at undgå madspild.

Nogle opskrifter kan inspirere til at bruge dele af råvarerne som vi måske ellers ikke ville bruge. For eksempel kan kærnehuset fra æbler også anvendes i madlavningen. Andre opskrifter kan give inspiration til at bruge madrester på en ny måde. For eksempel kan kødpålæg blive til hjemmelavet skinkesalat i stedet for at blive smidt ud. Alle opskrifter er udarbejdet af kantinelederen på Albertslund Rådhus, Niels Bilbo, der har minimeret mængden af affald der smides ud fra kantinen ved at udnytte råvarerne bedre og sælge madrester i doggy bags til rådhusets ansatte.

Vi håber at denne folder kan medvirke til at mindre mad fremover smides ud i Albertslund. God fornøjelse!

Med venlig hilsen  
Albertslund Kommune og Agenda Center Albertslund

Jeg elsker **KARTOFLER** og hader når de går til spilde!



**Henry Rasmussen lader ikke kartofler gå til spilde:**

*"Jeg kan rigtig godt lide kartoffelmadder med purløg og en god gang biksemad, så jeg er kun glad hvis der bliver kogte kartofler tilovers fra middagsmaden".*

## KARTOFFELCHIPS AF SKRÆLLER

---

Kartoffelskræller behøver ikke at gå til spilde. De kan nemlig indgå i madlavningen. Det kræver, at du vasker kartoflerne inden du skræller dem, men så kan du også servere lækre kartoffelchips til salaten eller som snacks. Skræller af andre rodfrugter kan også bruges.

### Kartoffelchips

100 gr kartoffelskræller  
4 dl madolie  
Salt

Kartoflerne vaskes og skrælles.

Varm olien op i en gryde, og steg kartoffelskrællerne sprøde og gyldne. Læg dem på køkkenrulle og drys med salt. Du kan også sagtens bruge skræller fra andre rodfrugter som for eksempel pastinak eller gulerødder.

### Et fedtfattigt, men knap så sprødt alternativ:

Skrællerne vendes i olie og drysses med salt og krydderi efter smag. Skrællerne bages i ovnen i 20 minutter ved 200 grader.

Alternativt kan skrællerne med salt sættes i mikrobølgeovnen i cirka 3 minutter – uden olie. Hold godt øje med dem da de pludseligt kan bliver sorte. Skrællerne bliver sprøde, når de er kølet af.

En familie på to personer smider i gennemsnit  
130 kilo mad ud om året!

Jeg elsker **KYLLING** og hader når den går til spilde!



**Xenia Trier lader ikke kylling gå til spilde:**

*"Når vi spiser kylling, koger jeg først suppe og piler derefter skroget helt, og bruger noget af kødet i suppen. Resten gemmer jeg til fx thaimad, en pastaret eller til fyld i pita-brød eller tarteletter næste dag eller til lækkert pålæg i min søns madpakke. Hvis der stadig er noget til overs, fryser jeg det ned."*

# KYLLINGEFOND

---

Hele kyllingen kan udnyttes i køkkenet. Koger man kyllingen, er der meget smag i vandet der kan bruges til suppe. I denne opskrift bruges stort set kun rester: Det afpillede kyllingeskrog, gulerodsskræller, løgskræller – også de yderste skaldele, persillestilke og lignende.

## Kyllingefond

1 kyllingeskrog

Gulerødder (gerne skræller)

Løg (gerne skræller og skaller)

Persillestilke

2 fed hvidløg

Placer kyllingeskrog og grøntsager i en bradepande og brun det i ovnen ved 200 grader i cirka 25 min. Kom det i en gryde med masser af vand og lad det simrekoge i cirka 4 ½ time. Tilsæt en håndfuld salt. Så har du en fond der kan bruges til suppe og til alle retter hvor fjerkræ indgår. Frys den afkølede fond ned i en isterningepose, så holder den sig længe, og du kan nemt dosere smagen.

**”Mindst holdbar til-datoen” betyder ikke at fødevarer ikke kan spises efter denne dato. Det betyder blot at smagen, duften eller konsistensen kan have ændret sig.”**

Jeg elsker **OST** og hader når den går til spilde!



**Povl Markussen lader ikke ost gå til spilde:**

*"Jeg er ret vild med ost! Derfor skynder jeg mig at spise den - men skulle den blive lidt gammel, så laver jeg mig et hvidløgsbrød med smelteost."*



## REVEN OST – BLANDT ANDET TIL TÆRTE

---

Ost behøver ikke at blive for gammelt. Rester af ost kan bruges som gratinering på eksempelvis en tærte. Osteresterne rives og fryses ned og kan tages direkte fra fryseren når du skal bruge reven ost til en ret. Brieost fryses ned hel og blendes frossen og drysses på en ret.

Husk i øvrigt: E der mug i smøreost, skal det hele kasseres. Mug på fast ost kan skæres væk og resten spises. Mug på skimmelost kan altid spises.

### Tærte

Blandede grøntsager fra dagen inden fx rød peber, champignon, porrer, broccoli etc.

Butterdejsbund

1 del æg

1 del piskefløde

Reven ost

Salt

Smør et tærtefad og beklæd det med butterdej. Grøntsagerne lægges på. Bland æg og fløde og hæld det ud over grøntsagerne. Drys godt med reven ost på til sidst. Tærten bages i 25 minutter ved 200 grader eller til osten er blevet gylden.

**Danmark er det eneste land i EU, hvor det er forbudt at sælge fødevarer, hvor "mindst holdbar til"-datoen er overskredet**

Jeg elsker **BLOMKÅL** og hader når de går til spilde!



**Claus Vraa lader ikke blomkål gå til spilde:**

*"Har vi kogt blomkål tilbage, kan jeg finde på at mose det med i frikadellefarsen næste dag."*

## PICKLES AF STOKKENE

---

Stokken fra grøntsager som for eksempel blomkål og broccoli kan også bruges i madlavningen. Der sidder rigtig meget smag i stokkene, og de er derfor rigtig gode at anvende i pickles.

### Pickles

300 gram stokke fra grøntsager som blomkål og broccoli

Rester af fx gulerødder, peberfrugt, løg eller bønner

1 ¼ dl eddike

120 gr sukker

1 spsk karry

1 spsk gurkemeje

2 spsk sennep

12 gr maizena og lidt vand

Salt og peber

### Fremgangsmåde

Skær grøntsagerne i tern, tilsæt salt og lad det stå tildækket i køleskabet til næste dag. Bland eddike, sukker sennep, karry og gurkemeje i en gryde og varm op – når lagen koger, jævner du den med maizena rørt op med lidt vand. Når lagen er tyk og blank, vender du grøntsagerne i og lader det simre i cirka 1 minut. Til sidst smages til med salt og peber.

**Klimaet påvirkes af madspild. 10 pct. af udledningen af drivhusgasser er forårsaget af produktion af fødevarer, der alligevel ender med at blive smidt ud.**

Jeg elsker **ÆBLER** og hader når de går til spilde!



**Gitte Rasmussen lader ikke æbler gå til spilde:**

*"De kan altid bruges til en gang mos, en dejlig æbletærte, eller rives og svitses med karry for at fremhæve smagen i karryretter."*

## CHUTNEY AF KÆRNEHUSE

---

Ofte smider vi kærnehuset ud, når vi har spist æblet eller pæren. Det er en skam da det sagtens kan anvendes i madlavningen. For eksempel til en lækker chutney der giver aftensmaden et ekstra pift.

### Chutney:

Kærnehus fra æbler/pærer (evt. 1 æble og 1 pære der er blevet lidt kedelige)

3/4 dl eddike

100 gr sukker

1 spsk salt

1/4 frisk, rød chili, udkernet og finthakket (evt. chilipulver/ cayennepeber)

1 spsk korianderfrø

1 spsk kanel

2 cm frisk ingefær, groftrevet

1 fed hvidløg

Skær kærnehus i tern på cirka 2x2 cm. Kom alle ingredienser i en gryde. Læg låg på og lad det koge op ved svag varme. Lad det simre under låg i cirka ½ times tid. Rør i det ofte, så det ikke brænder på. Hæld på et skoldet glas eller brug det med det samme. Smager skønt til især svinekød.

**54 pct. af de danske husstande benytter sjældent eller aldrig resterne fra aftensmaden.**

Jeg elsker **RULLEPØLSE** og hader når det går til spilde!



Inge Møllermark lader ikke rullepølse gå til spilde:

*"Når jeg køber rullepølse, fryser jeg tit halvdelen ned, så det ikke når at blive gammelt."*

## SKINKESALAT AF PÅLÆG

---

Man kan gøre som Inge og fryse halvdelen af pålægget ned, men man kan også lave noget af det til en lækker skinkesalat. På den måde får man to slags pålæg i stedet for en – og man behøver dermed ikke at købe så meget ind for at få variation i fx madpakken.

### Skinkesalat:

100 gr rester af blandet kødpålæg

2 spsk mayonnaise

1 spsk creme fraiche

1 løg

Salt og peber

Evt. rester af grøntsager som fx rød peber

Pålæg, løg og evt. andre rester af grøntsager blendes eller hakkes fint. Det hele blandes sammen med mayonnaise og creme fraiche og smages til med salt og peber. Vær forsigtig med mængden af salt da skinke og andet kødpålæg i forvejen kan være meget salt.

**En familie bestående af to voksne og to børn smider i gennemsnit for 10.000 kroner mad ud om året.**

# JAFFAKAGE

---

Og til sidst: Desserten!

Appelsinskræller går aldrig mere til spilde når du kan forvandle dem til denne skønne kage med jaffa.

## Lav først din jaffa:



Vej dine appelsinskræller (du behøver ikke fjerne det hvide fra skrællen) og tilsæt tilsvarende mængde sukker (fx 100 gr. appelsinskræller og 100 gr. sukker). Blend det til sukkeret er opløst. Blend evt. 1 hel appelsin (skåret i stykker) med, hvis du ønsker lidt mere appelsinsmag. Massen kan bruges ikke kun til kage, men også til fx appelsinsovs.

## Jaffakage – 1 stor bradepande

8 hele æg  
600 gr sukker  
500 gr smør  
4 dl mælk  
750 gr mel  
24 gr bagepulver  
1-2 spsk jaffa

Æg og sukker piskes sammen. Smørret smeltes og tages af blusset. Mælken hældes over, så smørret køles ned. Smør og mælk hældes i æggemassen. Tilsæt mel og bagepulver og bland det. Tilsæt til sidst 1-2 spsk jaffa. Kom dejen i en smurt bradepande og bag den ved 180 grader i 35-40 min.



**Få mere inspiration om hvordan du undgår madspild på [www.stopspildafmad.dk](http://www.stopspildafmad.dk)**

Stop Spild Af Mad er Danmarks største frivillige forbrugerbevægelse.

Stop Spild Af Mad kæmper mod madspild og har sat fokus på madspild siden 2008. Bevægelsen er bl.a. nævnt i en FN-rapport om madspild, er medudvikler af en international erklæring mod madspild, har på Gyldendal udgivet den prisvindende "Stop spild af mad - en kogebog med mere" og meget mere.

Stop Spild Af Mad bakker fuldt op om Agenda Center Albertslunds og Albertslund Kommunes initiativ mod madspild.