

ECOCUISINE OPSKRIFTSHÆFTE



Co-funded by
the European Union



Eco-cuisine

Cooking for a sustainable future



INDHOLDS- FORTEGNELSE

- 03 INTRODUKTION
- 04 INTRODUKTION TIL MADLAVNING UDEN SPILD
- 15 TIPS OG TRICKS TIL AT REDUCERE MADSPILD I
HUSHOLDNINGERNE
- 25 LAV MAD FOR AT UNDGÅ MADSPILD: OPSKRIFTER
OG METODER
- 40 REDUKTION AF MADSPILD – NÆSTE SKRIDT



INDLEDNING

Dette hæfte udgør den samlede vejledning og ressource fra EcoCuisine-projektet. Det henvender sig til projektdeltagere såvel som eksterne parter med interesse for bæredygtig madlavning.

Hæftet formidler de centrale metoder og principper fra projektets workshops. Indholdet er udviklet på baggrund af materiale som fotografier, videoer og deltagerfeedback, der er indsamlet under forløbet. Hovedformålet er at give læseren konkret viden og praktiske værktøjer til at anvende bæredygtige madlavningsteknikker og reducere madspild.

For at sikre bred formidling er vejledningen frit tilgængelig på projektets og dets partners hjemmesider. Dette letter distributionen til relevante netværk, herunder uddannelsesinstitutioner, foreninger og fonde.

KAPITEL 1

INTRODUKTION TIL MADLAVNING UDEN SPILD

Efter dette modul kan du:

- 1) Forklare, hvad madspild er, og hvilke konsekvenser det har for vores planet, økonomi og samfund.
- 2) Sætte ord på, hvorfor netop dit køkken spiller en central rolle i den globale kamp mod madspild.
- 3) Beskrive de mange gevinster ved at smide mindre mad ud – både for dig selv og for fællesskabet.



Hver gang vi smider mad ud, spilder vi mere end bare mad. Næsten en tredjedel af al mad i verden går tabt fra jord til bord, og med den følger et enormt spild af vand, jord og energi.

Denne guide er skabt til at give dig muligheder for at handle på problematiken. Den er fyldt med viden, praktiske værktøjer og smarte metoder til madlavning og konservering, så du trin for trin kan mindske madspild i din hverdag.

Lær at planlægge dine indkøb, opbevare maden rigtigt og forvandle rester til nye, lækre måltider. Du vil hurtigt opdage, at små ændringer i køkkenet gør en kæmpe forskel – for din pengepung, for samfundet og for vores planet.

AFSNIT 1: HVAD ER MADSPILD, OG HVORFOR ER DET PROBLEMATISK?

Madspild er, når mad, der kunne være spist af mennesker, ender som affald. Det gælder både de rester, vi efterlader på tallerkenen på en restaurant eller smider ud derhjemme, og de råvarer, der går tabt på vejen fra marken, under høst, transport og opbevaring. Kort sagt kan madspild ske hele vejen fra jord til bord. Ofte blandes begreberne madtab og madspild sammen, men de dækker over to forskellige ting.

Madtab sker, før maden overhovedet når butikkerne. Det er, når spiselige afgrøder eller råvarer går tabt under høst, produktion eller transport og ikke bliver brugt til noget andet, som f.eks. dyrefoder. (Food and Agriculture Organization [FAO], u.å.)

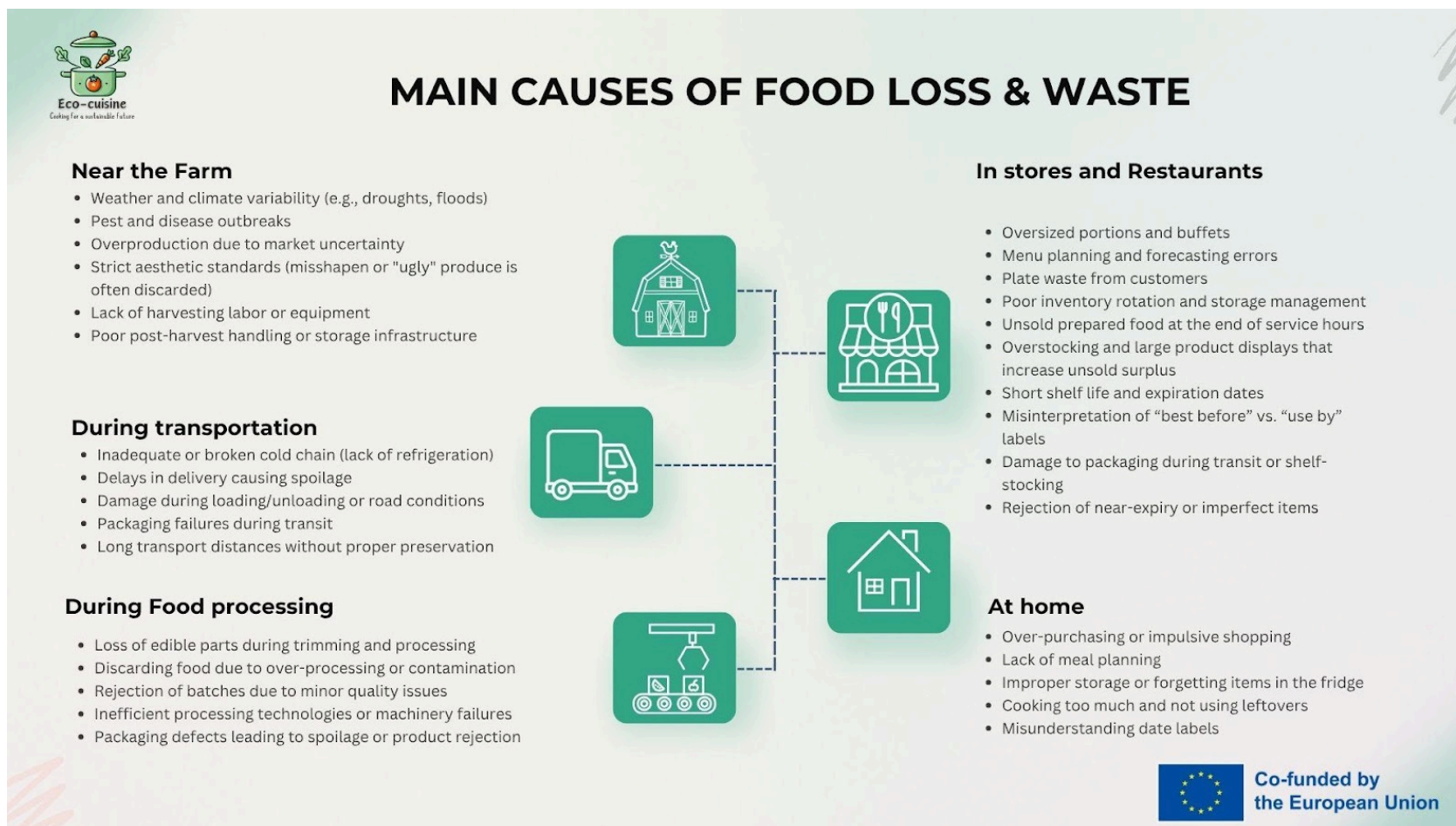
Eksempel: En lastbil med tomater vælter på vej til fabrikken. De ødelagte tomater bliver smidt ud i stedet for at blive genanvendt som f.eks. dyrefoder. (Food and Agriculture Organization [FAO], u.å.)

Madspild, derimod, sker typisk tættere på forbrugeren – i butikker, på restauranter eller hjemme i køkkenet. Her er der tale om mad, der intet fejlede og sagtens kunne spises, men som alligevel ender i skraldespanden. Det kan skyldes, at der er købt for meget ind, at maden er blevet dårlig, eller at man simpelthen ikke fik den spist.

Eksempel: Du koger for meget pasta til aftensmad. Resterne ender bagerst i køleskabet, hvor du glemmer alt om dem, indtil de til sidst er blevet dårlige og må smides ud.

AFSNIT 2: HVAD ER ÅRSAGERNE TIL MADSPILD OG MADTAB?

Der er mange grunde til madtab og madspild – lige fra tekniske udfordringer i produktionen til vores egne vaner som forbrugere. (World Resources Institute, u.å.) Her er de mest typiske årsager:



AFSNIT 3: STATISTIK OM MADSPILD

Globale estimater



Cirka en tredjedel af al mad, der produceres i verden, går tabt eller bliver smidt ud på vejen fra jord til bord. Det svarer til over en milliard ton mad (UNEP, 2021). For at sætte det i perspektiv, går 19 % af al mad, der når ud til butikker, restauranter og private hjem, til spilde. Yderligere 13 % går tabt i forsyningskæden, før maden overhovedet når butikkerne. (UNEP, 2024)

Madspild alene står for op til 10 % af verdens samlede udledning af drivhusgasser. Det er næsten fem gange mere end den samlede udledning fra al flytrafik. (UNEP, 2024)

Nye tal fra 2022 viser, at der på verdensplan blev smidt omkring 1,05 milliarder ton mad ud. Spildet fordeler sig sådan her:

- 60 % fra private hjem (631 millioner ton)
- 28 % fra restauranter, cafeer og kantiner (290 millioner ton)
- 12 % fra supermarkeder og butikker (131 millioner ton). (UNEP, 2024)

I gennemsnit smider hver eneste person på jorden 79 kg mad ud om året. Det svarer til, at man kunne give 1,3 måltider mad hver dag til alle de mennesker i verden, der lider af sult. (UNEP, 2024) Og mængden af madspild er stort set den samme, uanset om man bor i et rigt land eller et mellemindekomstland – forskellen i, hvor meget mad private hjem smider ud, er kun 7 kg pr. person om året. (UNEP, 2024)

AFSNIT 3: STATISTIK OVER MADSPILD

EU-estimerer



I 2021 blev der smidt mere end 58 millioner ton mad ud i EU. For at sætte det i perspektiv, svarer det til:

- 131 kg madspild for hver eneste indbygger.
- En værdi af 132 milliarder euro gået tabt.
- En klimabelastning på 252 millioner ton CO₂. (Europa-Kommissionen, 2023)

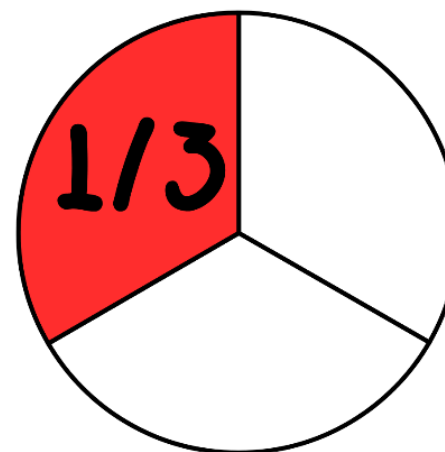
Det anslås, at omkring 10 % af al den mad, der når ud til butikker, restauranter og private hjem i EU, ender som spild. Samtidig har over 42 millioner mennesker i EU ikke råd til at spise et ordentligt måltid mad (med kød, fisk, kylling eller lignende) hver anden dag. (Europa-Kommissionen, 2023)

EVERY YEAR

1.3 BILLION TONES OF

FOOD
is lost or wasted

which is equivalent to



of all food produced for human consumption

AFSNIT 4: HUSHOLDNINGERNES ROLLE I MADSPILDSPROBLEMATIKKEN

Det er i de private hjem, der spildes allermest mad. Husholdningerne står alene for 31 millioner ton madspild, hvilket er næsten dobbelt så meget som spildet fra landbrug og fødevareproduktion tilsammen. (Eurostat, 2023) Tal fra Eurostat (2024) bekræfter, at over halvdelen (54 %) af alt madspild i EU sker i private hjem. Det svarer til, at hver person i gennemsnit smider 72 kg mad ud om året. De sidste 46 % fordeler sig på resten af fødevarekæden:

- 19 % fra fødevare- og drikkevareindustrien (ca. 25 kg pr. person).
- 11 % fra restauranter og kantiner (15 kg pr. person).
- 8 % fra supermarkeder og butikker (11 kg pr. person).
- 8 % fra landbruget (10 kg pr. person).

De primære årsager til madspild i hjemmet er, at vi køber for meget ind og opbevarer maden forkert. Vi bliver let fristet af tilbud og store pakker og ender med at købe mere, end vi kan nå at spise. Samtidig betyder manglende viden om korrekt opbevaring, at mange friske varer bliver dårlige alt for hurtigt.

Vil du gerne skære ned på dit madspild derhjemme? Så er du kommet til det rette sted. I de næste kapitler finder du masser af strategier, gode råd og lækre opskrifter, der kan hjælpe dig!

AFSNIT 5: MADSPILDETS KONSEKVENSER

Det enorme omfang af madspild går ikke kun ud over vores sundhed og ernæring, men rammer også økonomien og miljøet hårdt. På verdensplan koster madspild økonomien mere end 1.000 milliarder dollars hvert eneste år. Samtidig er madspild en stor klimasynder, som står for omkring 8-10 % af verdens samlede udledning af drivhusgasser.

Madspild er derfor en global udfordring med alvorlige konsekvenser for både miljø, økonomi og etik. Som nævnt tidligere er problemet i EU særligt stort i de private hjem, som står for mere end halvdelen af alt madspild. Ser man på de enkelte EU-lande, er det Cypern, Belgien og Danmark, der har det højeste madspild pr. indbygger, mens Slovenien, Kroatien og Sverige har det laveste. (Eurostat, 2023)

Forbehold vedrørende tallene: Det kan være svært at sammenligne madspild på tværs af landene i EU, fordi de bruger forskellige metoder til at indsamle data og opgøre spildet. Derfor skal tallene ses som en indikation på en tendens og ikke som fuldstændig præcise og sammenlignelige data. Nogle gange kan et land se ud til at have et højt madspild, simpelthen fordi det er bedre til at indsamle data og derfor har et mere præcist billede af problemet.

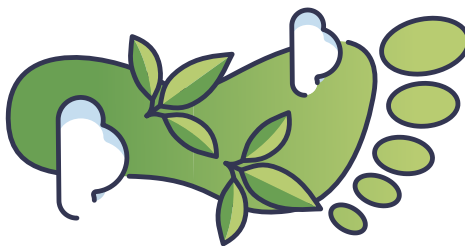
AFSNIT 6: MILJØPÅVIRKNING

Madspild er en væsentlig årsag til, at vores miljø nedbrydes. Når mad rådner på lossepladsen, udleder den metan – en meget kraftig drivhusgas, som er med til at forværre klimaforandringerne. På verdensplan anslås det, at madspild står for omkring 10 % af den samlede udledning af drivhusgasser. Det er næsten fem gange mere end al flytrafik i verden. Madspild er altså ikke kun et resultat af dårlige vaner; det er en direkte årsag til klimaforandringer. (UNEP, 2024)

Ser vi på fødevarer systemet i EU, er madspild skyld i:

- 16 % af den samlede CO₂-udledning, hvilket forstærker den globale opvarmning og skaber et mere ustabilt klima.
- 12 % af vandforbruget. Det lægger et stort pres på vores ferskvandsressourcer, som i forvejen er knappe i mange områder.
- 16 % af jordforbruget. Det fører til, at naturområder ødelægges, jorden udpines, og vi mister biodiversitet.
- 15 % af næringsstofforureningen i havet (også kaldet eutrofiering). Det sker, når overskydende næringsstoffer fra den spildte mad ender i havet og forstyrrer økosystemerne. Resultatet er skadelige algeopblomstringer og områder med iltsvind, hvor liv dør ud.

Tallene viser tydeligt, at når vi smider mad ud, er det meget mere end bare madrester, der ryger i skraldespanden. Det er et enormt spild af de værdifulde naturressourcer – som vand, jord og energi – der er blevet brugt til at producere maden.



AFSNIT 7: MEST SPILDTE FØDEVAREGRUPPER



De fødevarergrupper, der oftest ender som spild i EU (målt på vægt), er frugt (27 %), grøntsager (20 %) og kornprodukter (13 %). (Sanyé-Mengual & Sala, 2023)

Ikke alle fødevarer belaster miljøet lige meget. Selvom der mængdemæssigt ikke spildes lige så meget kød og mejeriprodukter som f.eks. korn og grøntsager, er historien en anden, når vi ser på klimaaftrykket. Det skyldes, at kød og mejeriprodukter kræver langt flere ressourcer at producere. Faktisk anslås det, at selvom kød og mejeriprodukter udgør under 20 % af madspildets vægt, står de for over 50 % af den samlede miljøbelastning fra madspild i EU. (Sanyé-Mengual & Sala, 2023)

Ud over at skade miljøet har madspild også store økonomiske konsekvenser. Når mad smides ud, er det penge lige i skraldespanden – for forbrugere, landmænd og butikker. Det er også et spild af arbejdstimer, energi, transport, emballage og alle de ressourcer som vand og jord, der er brugt til at producere maden. Kort sagt er madspild dårligt for økonomien hele vejen igennem fødevaresystemet.

Etisk set er det et kæmpe paradoks: Hvert år smider vi millioner af ton god mad ud, samtidig med at millioner af mennesker verden over sult. At bekæmpe madspild handler derfor ikke kun om bæredygtighed, men i høj grad også om social retfærdighed.



AFSNIT 8: FORDELE VED AT REDUCERE MADSPILD

FN's Verdensmål for Bæredygtig Udvikling (United Nations, u.å.) inkluderer med god grund en opfordring til at halvere madspild og reducere madtab inden 2030. At minimere madspild er en af de mest effektive og umiddelbare handlinger, vi kan foretage for at imødegå adskillige globale udfordringer – fra miljøforringelse til fødevareusikkerhed. I EU er madspild ansvarlig for cirka 16 % af den miljømæssige påvirkning fra hele fødevaresystemet. At tackle dette problem er ikke kun et moralsk imperativ, men også en central strategi til modvirkning af klimaforandringer. (Sanyé-Mengual & Sala, 2023)

Ved at reducere madtab og madspild bidrager vi direkte til opnåelsen af Verdensmålene for Bæredygtig Udvikling (SDG'erne), især SDG 2 (Zero Hunger) og SDG 13 (Climate Action).

1. Bekæmp Klimaforandringer

Madspild bidrager væsentligt til drivhusgasudledninger og står for omkring 16 % af de samlede udledninger fra EU's fødevaresystem. At reducere spild hjælper med at sænke metanudledninger fra lossepladser, mindsker energiforbruget i fødevareproduktionen og reducerer skovrydning og vandforurening – alt sammen afgørende i kampen mod klimaforandringer.

2. Styrk Fødevaresikkerhed og Bekæmp Sult

At forhindre overskudsmad i at gå til spilde muliggør genvinding og omfordeling af næringsrig mad til mennesker i nød. Dette hjælper ikke kun med at reducere sult og underernæring, men understøtter også social lighed og lokalsamfundets modstandsdygtighed – især under kriser som inflation, konflikt eller naturkatastrofer.

Reduktion af spild medfører økonomiske besparelser for alle involverede parter:

- Landmænd drager fordel af bedre planlægning og mindre tab af afgrøder.
- Fødevarer virksomheder reducerer omkostninger til bortskaffelse og øger driftseffektiviteten.
- Husholdninger sparer penge ved at købe ind og smide mindre ud – i gennemsnit smider husstande i EU mad ud for flere hundrede euro om året.

Reduktion af madspild handler ikke kun om, hvad der ligger tilbage på tallerkenen – det handler om at gentænke, hvordan vi værdsætter mad, og sikre, at den tjener sit formål: at give næring til mennesker uden at skade planeten. Det er en win-win-løsning for vores miljø, økonomi og samfund. (Europa-Kommissionen, n.d.)



KAPITEL 2: TIPS OG TRICKS TIL AT REDUCERE MADSPILD I HUSHOLDNINGERNE

INDLEDNING: PRAKTISKE VÆRKTØJER MOD MADSPILD I HJEMMET

Nu hvor vi ved, at madspild er et alvorligt globalt problem, bevæger dette kapitel sig videre fra "hvorfor" og fokuserer på "hvordan".

Under titlen "Værktøjer, tips og tricks til at reducere madspild i husholdningen" giver dette kapitel dig praktiske, konkrete strategier, du kan bruge i din hverdag til at mindske den mængde mad, du smider ud derhjemme.

Efter at have arbejdet med dette kapitel vil du være i stand til at identificere præcis, hvilken mad du spilder og hvorfor, takket være en simpel registreringsmetode. Derefter lærer du at lave effektive madplaner, der reducerer spild, sparer dig penge og gør madlavningen lettere. Du vil også opdage, hvordan du opbevarer mad korrekt for at holde den frisk i længere tid, og endelig vil du mestre kunsten at tilberede netop den rette mængde mad for at undgå uønskede rester. Dette kapitel præsenterer en omfattende værktøjskasse designet til at hjælpe dig med at håndtere alle dele af madspildsproblemet i hjemmet:

- Det starter med Identifikation af madspild for at hjælpe dig med at kortlægge, hvad og hvorfor mad bliver smidt ud.
- Dernæst vil du bruge Ugeplanen til at mestre proaktiv madplanlægning og sikre, at hver ingrediens har et formål.
- Opbevaringsguiden vil herefter vise dig, hvordan du optimerer friskheden og forlænger dine fødevarers holdbarhed.
- Endelig vil du lære om Portionsberegning, der giver retningslinjer for at tilberede og servere den helt rigtige mængde, så ubespiste rester minimeres.

Ved at bruge disse fire vigtige værktøjer kan du ændre dine køkkenvaner, blive mere bevidst om dit forbrug og gøre en reel forskel i kampen mod madspild. Dette er din praktiske vej mod et mere bæredygtigt og effektivt hjem.

VÆRKTØJ 1: IDENTIFICER DIT MADSPILD – FORSTÅ VANERNE I DIT HJEM

For at kunne mindske dit madspild er det første og vigtigste skridt at forstå, hvad du smider ud, og ikke mindst hvorfor. Uden den viden risikerer du at spille dine kræfter på de forkerte løsninger. Dette værktøj hjælper dig med at finde frem til de specifikke madvarer, der ryger ud, og årsagerne bag. Ved systematisk at holde øje med dit spild får du værdifulde data, som gør det lettere at lave de rigtige ændringer.

Sådan bruger du værktøjet: Værktøjet består af to simple dele:

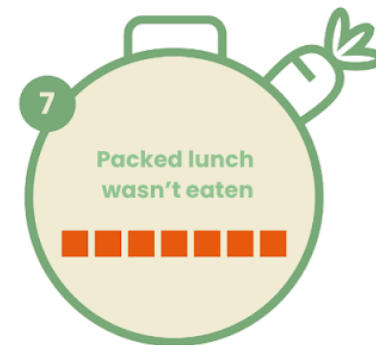
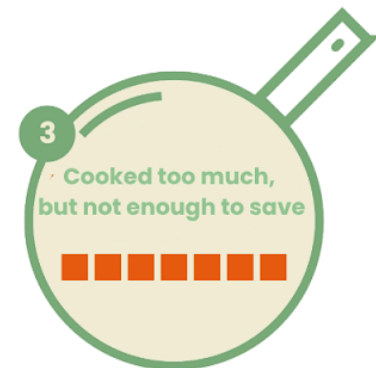
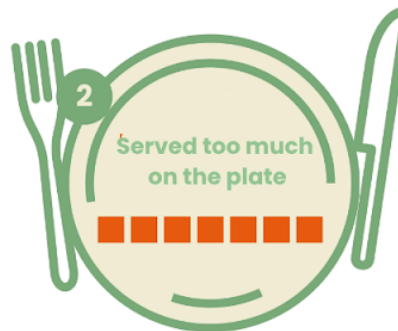
1. **Hvorfor røg maden ud?** Her finder du en liste med typiske årsager til madspild, f.eks. "Børnene brød sig ikke om maden," "Der kom for meget på tallerkenen," "Jeg lavede for meget mad (men ikke nok til at gemme)," "Datoen var overskredet," "Maden var blevet dårlig," og "Madpakken blev ikke spist." Brug et skema i en uge og sæt en streg, hver gang en af årsagerne er skyld i spildet. Hurtigt vil du se et mønster, som afslører de største syndere i dit hjem.
2. **Hvilken slags mad blev smidt ud?** I denne del finder du et skema, hvor du kan notere, hvilke typer mad du smider ud i løbet af ugen. Kategorierne er f.eks. "Frugt & Grønt," "Brød," "Pasta, ris, korn," "Kød, fisk, æg," "Mejeriprodukter" og "Færdiglavede retter." Ved at notere, hvad der smides ud hver dag, får du et klart billede af, hvilke madvarer der oftest ender i skraldespanden.

Når du bruger dette værktøj i en uge, får du en uvurderlig indsigt i dit hjem forbrug og spildvaner. Disse data bliver dit fundament, så du kan bruge de andre værktøjer i kapitlet til at sætte målrettet ind og skabe varige forbedringer i kampen mod madspild.

FOOD WASTE IDENTIFICATION

WHY DID THE FOOD GO TO WASTE?

1 sheet per week



WHAT WAS WASTED?

Keep track of what is wasted



Food type	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Fruit & Veg							
Bread							
Pasta, rice, grains							
Meat, fish, eggs						7	
Dairy							
Cooked meals							

VÆRKTØJ 2: UGEPLANEN – STYRKEN VED AT LÆGGE EN MADPLAN

Når du har fundet ud af, hvor dit madspild kommer fra, er næste skridt at planlægge dine måltider på forhånd. Madplanlægning er meget mere end bare at beslutte, hvad I skal have til aftensmad. Det er en smart strategi, der tager hånd om de typiske årsager til madspild: impuls køb, glemte råvarer bagerst i køleskabet og alt for store portioner. Når du planlægger, sikrer du, at hver eneste ting, du køber, har et formål. Det mindsker risikoen for, at maden når at blive dårlig, før du får den spist. Denne Ugeplan er dit redskab til at skabe gode vaner.

Sådan kommer du i gang med ugeplanen: For at få mest muligt ud af din ugeplan, så prøv disse simple råd:

- Tjek køleskab og skabe først: Inden du skriver indkøbsseddel eller finder på nye retter, så start altid med at få et overblik over, hvad du allerede har. På den måde får du brugt dine råvarer og undgår at købe dobbelt ind.
- Tag højde for ugens program: Tilpas madplanen til jeres kalender. Planlæg nemme og hurtige retter til de travle dage og gem de mere tidskrævende opskrifter til weekenden eller dage med mere overskud. Det forhindrer, at god mad går til spilde, fordi du ikke har tid til at lave den.
- Spis de mest sarte råvarer først: Byg dine måltider op omkring de råvarer, der har den korteste holdbarhed, så du er sikker på at få dem brugt, mens de er friske.
- Lav mad til flere dage: Når du alligevel laver en ret, der egner sig til frysning, så lav en dobbeltportion. At fryse mad ned er en genial måde at spare tid og undgå spild på.
- Indfør en "tøm-køleskabet"-dag: Sæt en dag af, typisk sidst på ugen, til at lave en ret ud af resterne. Det kan være en wokret, en æggekage, en suppe eller en tærte – alt, hvad der kan samle de forskellige rester og småting fra køleskabet, før de bliver dårlige.

WEEKLY *planner*



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

REMINDER

"Shop" Your Fridge & Pantry First, then make a shopping list

Prioritize Perishables

If you cook freezer friendly food, scale up and cook for the future as well

Include a day of 'throw it all in cooking.' It will help you clean out the fridge from any leftovers

VÆRKTØJ 3: GUIDE TIL KORREKT OPBEVARING – BEVAR MADENS FRISKHED

Nu hvor du har styr på dit madspild og den gode madplan, er næste skridt at holde råvarerne friske. Denne opbevaringsguide er dit hemmelige våben til at forlænge levetiden på dine råvarer, så de holder sig lækre og fulde af næring så længe som muligt. Alt for ofte bliver mad dårlig, ikke fordi den er gammel, men simpelthen fordi den bliver opbevaret forkert. I guiden får du 10 simple regler, der giver længere holdbarhed og løser de typiske tvivlsspørgsmål om opbevaring.

Du lærer, hvordan du bedst opbevarer forskellige typer frugt og grønt, håndterer ting som ethylengas og fugt, og hvornår noget skal i køleskabet eller stå fremme. For at gøre det endnu nemmere indeholder guiden også en QR-kode til et online værktøj. Her kan du slå næsten enhver råvare op og få en præcis vejledning til, hvordan du opbevarer den, så den holder sig helt frisk.

Kort sagt: Med denne guide og det tilhørende online værktøj i hånden kan du for alvor mindske unødigt spild. Du holder din mad frisk i længere tid og får mest muligt ud af de penge, du bruger på indkøb.

VÆRKTØJ 4: GUIDE TIL PORTIONERING – LAV DEN RIGTIGE MÆNGDE MAD

Når du har styr på, hvad du smider ud, har lagt en madplan og lært at opbevare maden rigtigt, kommer det sidste afgørende skridt: at ramme den rigtige portionsstørrelse. En af de hyppigste grunde til, at mad ryger i skraldespanden derhjemme, er simpelthen, at vi laver eller serverer for meget. Denne guide til portionering giver dig praktiske råd til at lave præcis den mængde mad, I har brug for, så du kan undgå de kedelige rester. Ved at lære at vurdere mængderne korrekt, kan du være sikker på, at den mad, du laver, rent faktisk bliver spist og ikke ender som spild.

Sådan bruger du værktøjet: Her får du en klar guide til, hvor meget mad du skal beregne pr. person til forskellige typer retter.

- Konkrete vejledninger til portioner: Du finder specifikke mængder for alt fra forretter, kød, fisk og skaldyr til tilbehør, kartofler/ris/pasta og desserter.
- Brug et online værktøj for at være helt præcis: For at gøre det endnu nemmere, indeholder guiden en QR-kode til en online beregner. Her kan du justere mængderne, alt efter hvor mange I bliver til middag, og hvad opskriften kræver.
- En guide, ikke en lov: Husk, at dette er vejledende mængder. Som guiden siger: "Du kender dine gæster bedst, så lav lidt ekstra, hvis de er meget sultne – eller omvendt." En god tommelfingerregel er, at et måltid består af 600–800 g mad pr. person.

Ved at bruge denne guide til portionering og det tilhørende online værktøj, kan du for alvor skære ned på den gode mad, der smides ud, bare fordi der blev serveret eller lavet for meget.



STORAGE CHEAT SHEET

10 RULES FOR LONGER SHELF LIFE

1. KNOW YOUR ZONES

- Fridge Crispers: Most produce (use humidity controls).
- Counter: Ripening fruit (bananas, avocados), tomatoes.
- Cool, Dark, Dry: Potatoes, onions, garlic, winter squash.

2. MANAGE ETHYLENE GAS

- Keep high-ethylene fruits (apples, bananas, avocados, peaches, tomatoes) separate from sensitive produce (greens, broccoli, carrots, potatoes).
- This prevents the gas from producers causing faster spoilage in sensitive items.

3. MANAGE MOISTURE

- Remove tops from root veggies
- Use damp towels for carrots/celery (in fridge bag).
- Use dry towels for leafy greens (in fridge bag).
- Wash berries, grapes, mushrooms just before use (prevents mold).

4. HANDLE GENTLY

- Mushrooms: Use paper bags (allows breathing).
- Asparagus: Store upright in water (fridge).
- Soft Fruit (berries, peaches): Avoid deep piles (prevents bruising).

5. FREEZE SMART

- Best for long-term storage.
- Blanch most veggies first (quick boil -> ice bath).
- Freeze berries flat on a tray before bagging.
- Freeze liquids in ice cube trays

6. RIPEN FIRST, CHILL LATER

- Ripen on counter: Avocados, stone fruit, melons, pears, tomatoes.
- Refrigerate after ripe (except tomatoes) to slow aging.

7. KEEP OUT OF FRIDGE

- Potatoes (affects taste/texture).
- Onions, Garlic (sprout/soften).
- Whole Winter Squash.
- Whole Tomatoes (damages texture/flavor).

8. HERB CARE

- Soft Herbs (parsley, cilantro): Stems in water, covered (fridge).
- Hardy Herbs (rosemary, thyme): Wrap in damp paper towel, bagged (fridge).

9. CHECK & TOSS SPOILAGE

- Inspect stored produce regularly.
- Remove moldy/rotting items immediately to prevent spread.

10. WASH JUST BEFORE USE

- Washing early removes protection & adds moisture.
- Rinse right before preparing or eating.



Eco-cuisine
Cooking for a sustainable future



ONLINE TOOL



FOOD PORTIONING

A GUIDE TO COOKING THE RIGHT AMOUNT OF FOOD

All items are listed per person

APPETIZERS



Starter: 150-250 g
Soup: 2,5-3 dl

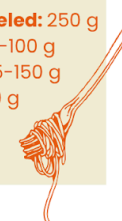
SIDES

Vegetables: 150 g
Salad: 125 g
Sauce: 1 dl



STARCH

Potatoes, unpeeled: 250 g
Pasta, dried: 75-100 g
Pasta, fresh: 125-150 g
Noodles: 75-100 g
Rice: 70 g (1 dl)
Couscous: 75 g



FISH AND SHELLFISH

Fish Fillets: 170-200 g
Fish Steaks: 150-200 g
Shrimp: 200 g
Clams, Oysters, and Mussels (in shell): 450 g
or 12-18 pieces



MEATS

Meat, bone-in: 250 g
Meat, boneless, for roasting: 150 g
Meat, boneless, for stews: 100 g
Minced meat: 100 g
Sausages: 150 g
Spareribs: 750 g



DESSERTS

Dessert: 150-250 g
Cheese: 50 g



A GUIDE FOR THE GUIDE

This is an **average!**

You know your guests best, so **estimate** more food if your guests are more hungry than usual – or the opposite.

Rule of thumb: a meal should consist of **600-800 g** of food per person.

FOOD PORTION CALCULATOR

Online tool



Eco-cuisine
Cooking for a sustainable future

KONKLUSION: GØR FREMTIDEN BÆREDYGTIG, EN HUSHOLDNING AD GANGEN

Nu er du kommet igennem den praktiske guide til at mindske dit madspild. Du har lært at bruge værktøjet til at identificere dit madspild og har fået en bedre indsigt i dit hjems vaner. Med Ugeplanen har du opdaget styrken ved at tænke fremad. Opbevaringsguiden har givet dig viden til at holde dine råvarer friske i længere tid, og med guiden til Portionering ved du nu, hvordan du serverer præcis den rigtige mængde, så intet ender i skraldespanden.

Hver gang du bruger disse værktøjer, tager du et vigtigt skridt mod at mindske dit klimaaftryk og få mest muligt ud af din mad. Kampen mod madspild stopper ikke her; det er en løbende proces, og husk, at enhver bevidst beslutning, du tager – stor som lille – er med til at skabe en stor, fælles forandring.



KAPITEL 3: MADLAVNING FOR AT UNDGÅ MADSPILD: OPSKRIFTER OG METODER

INTRODUKTION: KULINARISKE LØSNINGER TIL ET BÆREDYGTIGT KØKKEN

Dette kapitel lærer dig, hvordan du bruger kreativ og lækker madlavning som et effektivt værktøj mod madspild. Efter at have læst dette afsnit vil du være i stand til at forvandle almindelige

madspildssyndere som gammelt brød og trætte grøntsager til spændende nye måltider. Du lærer også at genbruge rester til nye retter og forvandle det, der ofte er en eftertanke, til en strategisk del af din måltidsplanlægning.

KONSERVERING AF BRØD: FRA GAMMELT TIL FANTASTISK

Brød er en fast bestanddel i mange husholdninger, men det er også blandt de madvarer, der oftest går til spilde. Et glemt brød eller rester kan hurtigt blive forældet, hvilket ofte fører til, at de bliver smidt ud. Forældet brød er dog langt fra ubrugeligt; dets tørrere tekstur kan faktisk være en fordel i forskellige kulinariske anvendelser. Dette afsnit introducerer kreative og lækre opskrifter, der genopliver glemt brød og forvandler det til spændende ingredienser til måltider og snacks. Målet er at demonstrere, hvordan brød kan reddes fra spild og samtidig forbedre kulinariske kreationer.



OPSKRIFT 1: RUSTIK PANZANELLASALAT MED GRØNTSAGER

Panzanella, en klassisk italiensk brødsalat, er specielt designet til at bruge gammelt eller daggammelt brød, som let absorberer vinaigrette uden at blive blød. Den tilbyder betydelig alsidighed og giver mulighed for at tilsætte forskellige friske eller resterende grøntsager.

Mængde: 4 portioner

Forberedelsestid: 15 minutter Tilberedningstid: 10–20 minutter

Ingredienser:

- 300 gram sprødt brød, revet i stykker eller skåret i tern på 2–3 cm
- 3 spiseskefulde olivenolie, plus ekstra til at dryppe med
- 1 stor tomat (eller 200 gram cherrytomater), hakket
- 0,5 agurk, uden kerner og hakket
- 0,5 rødløg, tyndt skåret
- 1,25 deciliter friske basilikumblade, revet i stykker
- Valgfrie tilbehør: 1 peberfrugt (i alle farver), hakket; 1,25 deciliter udstenede Kalamata-oliven; 0,6 deciliter kapers (for forbedret smag)
- Valgfrie ristede grøntsager: 2,5 deciliter forristede grøntsager (f.eks. zucchini, aubergine eller peberfrugter, ristet med en smule olivenolie, salt og peber, indtil de er møre)

Til vinaigretten:

- 3 spiseskefulde olivenolie
- 1 spiseskefuld rødvinseddike
- 1 fed hvidløg, hakket (valgfrit)
- 0,5 tsk Dijon-sennep (valgfrit, til emulgering)

- Salt og friskkværnet sort peber efter smag

Vejledning:

Tilberedning af brødcroutonerne: Forvarm ovnen til 180 °C. Vend brødternene med 1-2 spiseskefulde olivenolie, og fordel dem jævnt på en bageplade. Bag dem i 10-15 minutter, eller indtil de er gyldne og let sprøde. Alternativt kan de ristes i en stor pande på komfuret, indtil de er sprøde. Lad dem køle helt af.

Bland friske grøntsager: Bland de hakkede tomater, agurk, rødløg og frisk basilikum i en stor skål. Tilsæt eventuelt peberfrugt, oliven og kapers.

Tilberedning af vinaigretten: I en lille skål piskes olivenolie, rødvinseddike, hakket hvidløg (hvis inkluderet), Dijon-sennep (hvis inkluderet), salt og peber sammen, indtil det er godt blandet og emulgeret.

Saml salaten: Tilsæt de afkølede brødcroutoner og eventuelle ristede grøntsager til skålen med de friske grøntsager. Hæld den tilberedte vinaigrette over salaten. Vend forsigtigt for at blande alle ingredienser, og sørg for at brødet begynder at absorbere dressingen.

Lad den hvile og server: For bedste resultat, lad salaten hvile ved stuetemperatur i mindst 15-30 minutter før servering. Dette giver smagene mulighed for at smelte effektivt sammen, og brødet blødgøres en smule, samtidig med at den bevarer en vis teksturkontrast.



OPSKRIFT 2: GRØN DIP MED BRØDRESTER

Denne farverige og smagfulde dip er en fremragende måde at forvandle daggammelt brød og friske grønne blade til lækker smørepålæg eller tilbehør.

Antal: 4 personer Forberedelsestid: 10 minutter

Ingredienser:

- 1 stor håndfuld ramsløg (eller erstat med babyspinat, grønkål eller en blanding af spæde grønne blade)
- 1-2 skiver daggammelt brød (surdejsbrød anbefales for smag og tekstur)
- 1 dl surmælksprodukt (f.eks. yoghurt natural, skyr eller creme fraiche)
- 2 spsk. olivenolie (vælg en olie med en smagsprofil, du foretrækker)
- 1 fed hvidløg
- Saften fra en ½ citron
- Salt og friskkværnet peber efter smag
- Eventuelt: Lidt revet parmesanost

Fremgangsmåde:

1. Blødgør brødet (om nødvendigt): Hvis det daggamle brød er meget tørt og hårdt, kan du blødgøre det kort ved at lægge det i blød i en smule vand i 5-10 minutter. Knug forsigtigt overskydende vand ud, før du fortsætter.
2. Forbered det grønne: Skyl ramsløgene eller de andre grønne blade (spinat, skvalderkål osv.) grundigt, og dup dem tørre.
3. Bland og blend: Kom ramsløg/spinat, hvidløgsfeddet og det opblødte (eller tørre, hvis det ikke er for hårdt) brød i en foodprocessor eller minihakker.
4. Tilsæt væske og blend færdig: Tilsæt yoghurt (eller andet surmælksprodukt), olivenolie og citronsaft til foodprocessoren. Blend indtil blandingen har en jævn og cremet konsistens.
5. Smag til: Smag dippen til med salt og peber efter behov. Rør eventuelt revet parmesanost i, hvis det ønskes.
6. Servering: Server den grønne dip med det samme sammen med grøntsagsstave, chips, knækbrød eller som et friskt tilbehør til en hovedret.

OPSKRIFT 3: KLASSISK BREAD AND BUTTER PUDDING

Brødbudding

Denne opskrift på en skattet dessert bruger daggammelt brød til at skabe en fyldig og lækker budding, der forvandler enkle ingredienser til en skøn godbid.

Antal: 4-6 personer Forberedelsestid: 15-30 minutter (inkl. tid til iblødsætning) Tilberedningstid: 35-45 minutter

Ingredienser:

- 300-400 g daggammelt brød (f.eks. franskbrød, brioche, challah eller croissanter)
- 4 store æg
- 5 dl mælk (eller brug halvt mælk/halvt fløde for en mere fyldig konsistens)
- 100 g sukker
- 1 tsk. vaniljesukker eller 1 tsk. vaniljeekstrakt
- En knivspids salt
- 50 g smør, smeltet
- Valgfri tilføjelser: 1,25 dl rosiner, hakket chokolade eller nødder, et nip kanel, tynde æbleskiver eller citrusskal.



Fremgangsmåde:

1. Forbered fadet: Forvarm ovnen til 180°C. Smør et ildfast fad let (ca. 20x30 cm eller tilsvarende størrelse).
2. Fordel brødet: Skær det daggamle brød i tern på ca. 2x2 cm. Fordel brødternene jævnt i det forberedte fad. Hvis du bruger valgfri tilføjelser som rosiner, chokolade eller æbler, skal de fordeles ind imellem brødternene.
3. Lav æggemassen: Pisk æg, mælk, sukker, vanilje (sukker eller ekstrakt) og salt sammen i en skål, indtil det er godt blandet. Rør det smeltede smør i.
4. Lad brødet trække: Hæld forsigtigt æggemassen over brødternene i fadet. Tryk forsigtigt brødet ned med bagsiden af en ske eller en dejskraber for at sikre, at alle brødstykker er dækket og suger væsken til sig. Hvis tiden tillader det, så lad brødet trække i 15–30 minutter ved stuetemperatur; dette giver brødet tid til at absorbere mere væske, hvilket resulterer i en mere cremet budding.
5. Bagning: Sæt fadet i den forvarmede ovn. Bag i ca. 35–45 minutter, eller indtil overfladen er gyldenbrun, og midten har sat sig (en kniv stukket ned i midten skal komme ren ud, eller næsten ren, uden flydende æggemasse).
6. Servering: Server brødbuddingen varm. Den smager dejligt som den er, men kan også nydes med tilbehør som flødeskum, vaniljeis, frugtkompot eller syltetøj.



KAPITEL 3: TILBEREDNING FOR AT UNDGÅ MADSPILD: OPSKRIFTER OG METODER

GENOPLIVNING AF TRÆTTE FRUGTER OG GRØNTSAGER: RED GRØNTSAGERNE!

Det sker ofte, at ellers sprøde gulerødder bliver bløde, bladgrønt ser slapt ud, eller at man står med en samling grøntsagsrester, der ikke fandt vej til de planlagte måltider. Selvom de kan virke "trætte", bevarer disse grøntsager ofte masser af smag og næringsværdi. At smide dem ud bidrager væsentligt til madspildet i husholdningen.

Dette afsnit byder på inspirerende idéer og praktiske opskrifter, der er designet til at redde grøntsager, der har set bedre dage, og forvandle dem til farverige og lækre retter. Målet er at vise, hvordan det, der opfattes som affald, kan omdannes til sunde og indbydende måltider.



OPSKRIFT 1: CHIPS AF TRÆTTE GRØNTSAGER

Forvandl dine trætte grøntsager til sprøde, velsmagende chips. Denne opskrift kan tilpasses en lang række rodfrugter og bladgrønt, du måtte have liggende.

Mængde: Varierer (afhængigt af mængden af grøntsager)

Forberedelsestid: 15 minutter

Tilberedningstid: 30–50 minutter

Ingredienser:

- 2–3 stk. af de valgte slatne grøntsager (f.eks. rødbede, gulerod, pastinak, jordskok, persillerod, majroe, grønkål, palmekål – hvad der nu findes i grøntsagsskuffen)
- 1–2 spsk. olivenolie
- Flagesalt eller havsalt
- Eventuelt: En smule frisk rosmarin, timian eller røget paprika for ekstra smag

Fremgangsmåde:

1. Forvarm ovnen: Forvarm ovnen til 150–160°C (varmluft).
2. Forbered grøntsagerne: Vask grøntsagerne grundigt. Skær dem meget tyndt – et mandolinjern anbefales for at få en ensartet tykkelse, hvilket sikrer, at de bliver jævnt sprøde.
3. Gør dem ekstra sprøde: Læg de skårne grøntsager i en skål med koldt vand i 10 minutter. Hæld vandet fra, og tør dem herefter grundigt med et rent viskestykke eller køkkenrulle. Dette trin er afgørende for at få ekstra sprøde chips.
4. Krydr og fordel: Vend de tørre grøntsagsskiver med en smule olivenolie. Fordel dem i ét lag på en bageplade beklædt med bagepapir. Undgå at overfylde pladen.
5. Bagning: Bag i 30–50 minutter, afhængigt af grøntsagstypen og tykkelsen. Hold godt øje, da bagetiderne kan variere; tynde skiver bliver hurtigere færdige. Det kan være nødvendigt at vende dem halvvejs for at sikre, at de bliver jævnt sprøde.
6. Krydr og køl af: Drys de varme chips med salt og eventuelle krydderier, så snart de tages ud af ovnen.
7. Den sidste sprødhed: Læg chipsene over på en bagerist, så de kan køle helt af. Dette hjælper med at gøre dem endnu sprødere, mens de køler.

OPSKRIFT 2: "SMID-DET-HELE-I": GRYDERET ELLER SUPPE

Denne alsidige gryderet er ideel til at få brugt diverse grøntsager og rodfrugter, du har liggende, og giver et varmende og sundt måltid.

Antal: 4 personer Forberedelsestid: 15 minutter

Tilberedningstid: 30-40 minutter

Ingredienser:

- 1 dåse kikærter (ca. 240 g drænet vægt)
- 500 g kartofler, skrubbete og halverede – eller andre rodfrugter som sød kartoffel, pastinak eller knoldselleri
- 5-8 grønne asparges (eller andet grønt som broccolibuketter, grønne bønner eller ærter), skåret i mindre stykker
- 1 porre (eller 1 løg, 3-4 forårsløg), grundigt vasket og snittet fint
- 2 gulerødder (eller squash/zucchini eller lignende fra køleskabet), vasket og skåret i skiver
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 tsk. dijonsennep
- 3,5 dl grøntsagsbouillon
- 1 dl fløde (piskefløde eller madlavningsfløde)
- Frisk timian eller persille, til servering
- Olivenolie til stegning
- Salt og friskkværnet peber efter smag
- Eventuelt: Et skvæt æblecidereddike for friskhed

Fremgangsmåde:

1. Forbered ingredienserne: Hæld væden fra kikærterne og skyl dem. Skær kartofler (eller andre stivelsesholdige grøntsager) i halve eller stykker på 2–3 cm. Skær de grønne grøntsager i mindre stykker. Snit porren fint (eller hak løg/forårsløg). Vask og skær gulerødder (eller andre grøntsager) i skiver. Hak hvidløget fint.
2. Svits grøntsagerne: Varm en smule olivenolie op i en stor gryde eller tykbundet gryde ved middel varme. Tilsæt porre/løg og gulerødder. Svits i 5–7 minutter, indtil de er bløde. Tilsæt det hakkede hvidløg, og svits i yderligere 1–2 minutter, indtil det begynder at dufte.
3. Tilsæt fyld og væske: Kom kartoflerne (eller andre stivelsesholdige grøntsager) i gryden sammen med dijonsennep og grøntsagsbouillon. Bring retten i kog, skru ned for varmen, læg låg på, og lad det simre i 15–20 minutter, eller indtil grøntsagerne er næsten møre.
4. Tilsæt resten: Kom kikærter og de grønne grøntsager (asparges, broccoli osv.) i gryden. Lad det simre videre i 5–10 minutter, eller indtil alle grøntsager er møre, men stadig har bid.
5. Afrund retten: Rør fløden i, og varm retten igennem i 2–3 minutter uden at koge. Smag til med salt og friskkværnet peber. Tilsæt eventuelt et skvæt æblecidereddike for en friskere smag.
6. Servering: Anret din "Smid-det-hele-i"-gryderet eller -suppe i skåle. Pynt med frisk timian eller persille inden servering.



OPSKRIFT 3: FYLDIG GRØNTSAGSQUICHE

Denne fyldige madtærte er en fremragende måde at forvandle diverse slatne grøntsager til et lækkert og fyldigt måltid. Ved at bage grøntsagerne først koncentrerer smagen, og teksturen blødgøres, hvilket gør dem til det ideelle fyld sammen med den syrlige fetaost.

Antal: 6-8 personer

Forberedelsestid: 20 minutter

Tilberedningstid: 40-50 minutter

Ingredienser:

- 1 færdiglavet tærtedej (mørdej eller butterdej), afkølet
- 300-400 g blandede slatne grøntsager (f.eks. peberfrugt, squash/zucchini, aubergine, løg, broccolibuketter, asparges, spinat, grønkål), skåret i mundrette stykker
- 1 spsk. olivenolie
- 2 fed hvidløg, finthakket
- ½ tsk. tørrede krydderurter (f.eks. oregano, timian eller Herbes de Provence)
- Salt og friskkværnet peber efter smag
- 150 g smuldret fetaost
- 4 store æg
- 2,5 dl mælk eller fløde (eller en blanding)
- Eventuelt: 50 g revet hård ost (f.eks. parmesan, gruyère) for ekstra smag



Fremgangsmåde:

1. Forbered tærtedejen: Forvarm ovnen til 200°C. Pres forsigtigt den færdige dej ned i en tærteform (22–24 cm). Prik bunden let med en gaffel. For en sprødere bund kan du forbage (blindbage) den i 10–15 minutter, før fyldet kommes i; hvis du gør dette, skal du sænke ovntemperaturen til 180°C efter forbagningen.
2. Bag grøntsagerne: Vend de skårne slatne grøntsager med olivenolie, hakket hvidløg, tørrede urter, salt og peber i en stor skål. Spred dem i ét lag på en bageplade. Bag dem i 15–20 minutter i den forvarmede ovn, eller indtil de er møre og let karamelliserede. Hvis du bruger sarte grønne blade som spinat eller grønkål, skal de tilsættes de sidste 5 minutter, eller dampes kort på en pande, før de kommes i tærten.
3. Forbered æggemassen: Mens grøntsagerne bager, piskes æg, mælk eller fløde, en knivspids salt og peber sammen i en skål, indtil det er godt blandet. Hvis du bruger den valgfrie revne ost, skal den piskes i æggemassen nu.
4. Saml tærten: Fordel de bagte grøntsager jævnt over bunden af den forberedte tærtedej. Drys den smuldrede fetaost over grøntsagerne.
5. Hæld over: Hæld forsigtigt æggemassen over grøntsagerne og fetaen i tærteformen.
6. Bag tærten: Sæt tærten i ovnen. Bag i 30–40 minutter, eller indtil den er gyldenbrun på toppen, og midten har sat sig (en kniv stukket ned i midten skal komme ren ud). Hvis tærtens kanter begynder at blive brune for hurtigt, kan de dækkes løst med aluminiumsfolie.
7. Afkøling og servering: Lad tærten køle af på en rist i mindst 10–15 minutter, før den skæres ud og serveres. Dette gør, at æggemassen kan sætte sig helt, så tærten er lettere at skære pænt ud. Den kan nydes varm, ved stuetemperatur eller endda kold.

•

KAPITEL 3: LAV MAD UDEN MADSPILD: OPSKRIFTER OG METODER

ELSK DINE ESTER: SMARTE METODER OG KREATIVE TILGANGE

Rester bliver ofte betragtet som noget sekundært og ender sommetider med at blive glemt i køleskabet, indtil de ikke længere kan spises. Men at blive god til at håndtere og genbruge rester er en af de mest effektive måder at reducere madspild, spare på ressourcerne og gøre den fremtidige madlavning lettere på. Dette afsnit handler om meget mere end blot genopvarmning; det introducerer smarte metoder og kreative løsninger, der sikrer, at hver eneste tilberedte del får nyt liv – både en anden og måske endda en tredje gang.

Metoder og tilgange til udnyttelse af rester:

- Korrekt opbevaring er afgørende: Grundstenen i at udnytte rester er korrekt opbevaring umiddelbart efter måltidet. Brug lufttætte beholdere for at bevare madens friskhed, sæt dato på, og sæt dem hurtigt på køl eller i fryseren. Dette forhindrer, at maden bliver dårlig, og bevarer kvaliteten til senere brug.
- Forvandl og gentænk: Gå videre end blot at genopvarme maden, og overvej, hvordan resterne kan forvandles til en helt ny ret. For eksempel kan stegt kylling blive til en kyllingesalat eller en ingrediens i en suppe. Kogte ris kan laves om til stegte ris eller bruges som base i en "grain bowl". Kogte grøntsager kan kommes i omeletter, frittataer eller blendes i saucer.
- Planlagte rester: Tænk brugen af rester ind i din madplanlægning fra starten. Lav lidt større portioner af visse elementer (såsom ris/korn, bagte grøntsager eller kød/proteiner) med det specifikke formål at bruge dem i et andet måltid senere på ugen. Dette sparer tid i køkkenet og giver "resterne" et forudbestemt formål.

- Aften med "restebuffet": Gør én aften om ugen til "resteaften". Opfordr alle i husstanden til at vælge og sammensætte måltider ud fra de forskellige, korrekt opbevarede rester. Dette minimerer arbejdet i køkkenet og sikrer, at al maden bliver spist.
- Frysning til fremtidige måltider: Mange færdigretter og enkelte ingredienser egner sig rigtig godt til frysning. Hvis en rest ikke bliver spist inden for et par dage, så del den op i portioner og frys den ned. Sæt tydelig mærkat og dato på alt, så det er nemt at se, hvad det er, og så det bliver spist, mens det stadig er holdbart. Supper, gryderetter, fadretter og kogte ris eller korn er oplagte at fryse ned.
- Kreative kombinationer: Gør det til en vane at kombinere forskellige smårester til et nyt, samlet måltid. Det kan være en "tøm køleskabet"-wokret, en fyldt bagekartoffel eller en lækker pastaret, hvor du bruger en blanding af de ingredienser, du har ved hånden.
- Saucer og dressinger af rester: Selv små mængder tiloversbleven sauce, sovs eller dressing kan genbruges. De kan danne base for en ny sauce, bruges som marinade eller give et smagsmæssigt løft til en anden ret.

KONKLUSION: RUST KØKKENET TIL EN SPILDFRI FREMTID

Dette modul har udforsket en forandrende tilgang til mad i køkkenet, hvor fokus er flyttet fra blot at forstå madspild til aktivt at forebygge det gennem kreativitet og snilde ved komfuret. Der er blevet præsenteret en række praktiske opskrifter og løsninger – lige fra strategier til at genoplive brød og trætte grøntsager til metoder, der sætter brugen af rester i system.

Den virkelige styrke i dette modul ligger i at ruste dig til at se råvarer i et nyt lys – ikke kun ud fra deres oprindelige formål, men ud fra deres fulde potentiale. Ved at bruge disse teknikker sparer man ikke blot ressourcer og får mere varierede og velsmagende måltider; man yder også et konkret bidrag til at mindske de enorme mængder mad, der ender som affald. Hvert måltid, der reddes fra at gå til spilde, er en sejr for både pengepungen, madglæden og miljøet.



KAPITEL 4: REDUKTION AF MADSPILD – NÆSTE SKRIDT

Efter at have læst dette kapitel vil læseren være i stand til at:

- Forklare, hvordan traditionelle konserveringsmetoder som fermentering og syltning bidrager til at reducere madspild, herunder videnskaben bag disse processer samt deres fordele for smag, ernæring og bæredygtighed.
- Skelne mellem vigtige konserveringsteknikker – såsom fermentering, eddikesyltning og genanvendelse af køkkenrester – og anvende sikre fremgangsmåder til hjemmebrug.
- Demonstrere praktiske metoder til at mindske madspild i hjemmet, herunder fermentering eller syltning af råvarer samt omdannelse af almindelige biprodukter fra køkkenet til nyttige produkter som bouillon, naturlige rengøringsmidler og kompost.



1. FERMENTERING OG SYLTNING – TRADITIONELLE KONSERVERINGSMETODER

Madspild er en af vor tids mest presserende miljømæssige, økonomiske og etiske udfordringer.

Ifølge FN's Fødevare- og Landbrugsorganisation (FAO) går næsten 1,3 milliarder tons mad til spilde globalt hvert år – omkring en tredjedel af al produceret mad. En stor del af dette tab skyldes friske råvarer, der fordærves, før de når at blive spist. Dette kapitel fokuserer på to stærke, praktiske løsninger: traditionelle konserveringsmetoder og kreative genanvendelsesteknikker. Vi vil udforske, hvordan gennemprøvede metoder som fermentering og syltning ikke blot forlænger holdbarheden af frugt og grønt, men også booster smag, næringsindhold og tarmsundhed. Sideløbende hermed lærer du at omdanne hverdagens køkkenrester til værdifulde ressourcer – fra hjemmelavet bouillon og naturlige rengøringsmidler til kompost og hudplejeprodukter. Ved at kombinere disse strategier får du værktøjerne til at reducere spild, spare penge og gøre dit køkken mere bæredygtigt – ét glas sauerkraut og én citrusskræl ad gangen.

Hvad er fermentering? Fermentering er en biokemisk proces, hvor gavnlige mikroorganismer – såsom bakterier, gær og skimmelsvampe – nedbryder sukker og stivelse til enklere forbindelser som mælkesyre, alkohol eller eddikesyre under anaerobe (iltfrie) forhold. Disse biprodukter konserverer ikke blot maden, men skaber også komplekse smagsnuancer og øger de sundhedsmæssige fordele.

Typer af fermentering, der er relevante for fødevarekonservering:

- Mælkesyrefermentering: Bruges til grøntsager som kål (sauerkraut, kimchi), agurker og rødbeder. Processen udføres af mælkesyrebakterier (*Lactobacillus*, *Leuconostoc*).
- Alkoholisk fermentering: Gær omdanner sukker til alkohol og kuldioxid (bruges i drikkevarer som øl, vin og kombucha).
- Eddikesyrefermentering: Omdanner alkohol til eddikesyre (grundlaget for eddikeproduktion).

Fordelene ved fermentering Fermentering byder på en række fordele, der gør det til en fremragende metode til at reducere madspild og samtidig forbedre både ernæring og smag. Metoden gør det muligt at konservere fødevarer i måneder eller endda år uden behov for køl, hvilket gør den både praktisk og energieffektiv. Ud over at forlænge holdbarheden beriger fermentering madens smag ved at udvikle komplekse nuancer som umami og syrlighed. Det forbedrer også fordøjeligheden og øger biotilgængeligheden af vigtige næringsstoffer. Desuden understøtter fermenterede fødevarer tarmsundheden gennem den naturlige produktion af probiotika, som fremmer et sundt mikrobiom. Endelig opmuntrer fermentering til en bæredygtig brug af sæsonvarer eller overskudsproduktion ved at omdanne potentielt affald til værdifulde, næringsrige produkter.

Hvad er syltning? Syltning er derimod en traditionel metode til konservering af mad ved at skabe et miljø, der hæmmer væksten af skadelige mikrober, og derved forlænger holdbarheden af letfordærlige varer. Der er to primære tilgange til syltning:

1. Eddikesyltning eller linsyltning: Her nedsænkes fødevarerne i en eddikeopløsning kombineret med salt, sukker og krydderier. Eddikens høje syreindhold forhindrer udviklingen af skadelige mikroorganismer, og disse syltevarer er typisk spiseklar i løbet af få timer eller dage.
2. Fermentering i saltlage: Denne metode bruger en saltvandsopløsning (lage) til at fremme væksten af mælkesyrebakterier. I modsætning til linsyltning tilsættes der ingen eddike; i stedet udvikles syren naturligt gennem fermentering over en til fire uger, hvilket resulterer i et syrligt, probiotisk rigt produkt.

Nøgleingredienser Flere vigtige ingredienser er afgørende for en vellykket syltning. Salt spiller en kritisk rolle ved at trække væske ud og forhindre skadelig bakterievækst, mens eddike giver øjeblikkelig syre ved linsyltning. Vand bruges til at lave saltlage eller fortynde eddikeopløsninger, og krydderier – som hvidløg, dild, sennepsfrø og peberkorn – forbedrer ikke blot smagen, men kan også have antimikrobielle



1. Kimchi (Korea)

En krydret, fermenteret kålret med regionale og sæsonbestemte variationer.

Hovedingredienser: Napa-kål, daikon-radise, forårsløg, hvidløg, ingefær, koreanske chiliflager (gochugaru), fiskesauce eller sojasauce.

Behandle:

Kål saltes for at trække fugt ud.

En krydderpasta blandes i.

Gæres i glas ved stuetemperatur i 2-5 dage, derefter opbevares i køleskab.

Ernæringsprofil: Højt indhold af vitamin A, B og C, fibre og probiotika.

Kulturel note: Traditionelt lavet i store partier under "kimjang"-sæsonen i Korea.



2. Sauerkraut (Tyskland, Central-/Østeuropa)

Fermenteret strimlet kål.

Ingredienser: Kål og salt.

Behandle:

Saltet kål pakkes tæt i en crock-pot eller krukke.

- Lage dannes naturligt fra kålens fugtighed.

Gærer i 1-4 uger ved stuetemperatur.

Ernæringsmæssige fordele: Rig på probiotika, C-vitamin og fordøjelsesenzymer.



3. Syltede grøntsager (verden over)

Almindeligt syltede varer: Agurker, gulerødder, rødbeder, løg, peberfrugter, radiser.

Hurtige syltede agurker:

Brug eddike, sukker og krydderier.

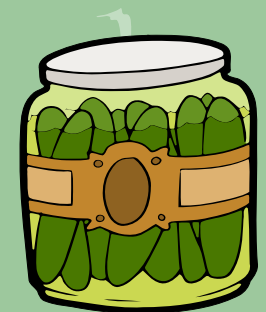
Kan laves og spises samme dag.

Kølet, ikke holdbar til brug medmindre det er varmebehandlet.

- Fermenterede syltede agurker:

Saltlage og omgivende mikrober.

- Udvikler surhed over 1-3 uger.
- Holdbar ved korrekt opbevaring på et køligt sted.



SIKKERHEDS- OG OPBEVARINGSTIPS TIL FERMENTERING OG SYLTNING

Forberedelse og udstyr:

Brug steriliserede glaskrukker, gæringsskåle eller fødevaregodkendte plastikbeholdere.

Rengør alle overflader, hænder og produkter grundigt.

Brug ikke-iodiseret salt (som kosher eller havsalt) for at undgå at hæmme gæringen.

Salinitet og pH:

Til fermentering skal du opretholde 2–3% salt efter vægten af grøntsager.

Sørg for at grøntsagerne er helt nedsænket i vandet for at forhindre skimmelvækst.

Til eddikepickles skal du bruge eddike med mindst 5% syreindhold (f.eks. hvid eddike, æblecidereddike).

Tegn på sund fermentering:

Bobler og brus (naturlig CO₂-produktion)

Syrlig eller syrlig aroma

Uklar saltlage (et tegn på mikrobiel aktivitet)

Ingen tegn på mug, hvis frugten forbliver under vand

Røde flag (kasseres med det samme):

Skimmelvækst på grøntsager (hvid kahmgær på saltlage er normalt harmløs)

Slimede teksturer eller dårlige, rådne lugte

Lyserøde, blå, sorte eller grønne pletter

Opbevaringsretningslinjer:

Fermenterede produkter: Opbevares i køleskabet efter fermentering; de fleste holder sig i 3–6 måneder.

Hurtige syltede agurker: Opbevares på køl og spises inden for 2–4 uger.

Eddikesyltede agurker på dåse: Hvis de tilberedes korrekt i vandbad, kan de opbevares ved stuetemperatur i op til 1 år.

MILJØ- OG SUNDHEDSPÅVIRKNING

Hvordan fermentering og syltning hjælper planeten:

Reducer madspild ved at konservere frugt og grøntsager, der ellers ville blive fordærvede.

Reducer energiforbruget sammenlignet med frysning eller køling.

Fremme lokal og sæsonbestemt mad og mindske afhængigheden af importerede varer.

Støt biodiversiteten ved at fremme brugen af kulturarv og mindre kendte grøntsager.

Sundhedsmæssige fordele:

Styrk tarmfloraen og fordøjelsen gennem probiotika.

Reducer behovet for tilsatte konserveringsmidler eller kunstige smagsstoffer.

Muliggør bedre optagelse af næringsstoffer som jern og B-vitaminer.

Kom godt i gang – en begynderguide

Grundlæggende udstyr:

- Mason-krukker eller gæringsskåle
- Spisepinde eller vægte til at presse grøntsager ned

Airlock-låg eller stofbetræk (valgfrit, men nyttigt)

Skarp kniv og skærebræt

Førstegangs fermenteringsprojekter:

Simpel surkål – kål + salt

Hurtigt syltede rødløg – rødløg + eddike + sukker + salt

Fermenterede hvidløggulerødder – gulerødsstænger i 2% saltlage + hvidløg

Tips til succes:

Mærk dine glas med datoer og ingredienser.

Smag med et par dages mellemrum for at lære, hvordan smagene udvikler sig.

Før en fermenteringsdagbog for at holde styr på opskrifter og resultater.

Øvrige ressourcer

Bøger:

- *The Art of Fermentation* by Sandor Katz
- *Fermented Vegetables* by Kirsten & Christopher Shockey
- *Wild Fermentation* by Sandor Katz

Hjemmesider:

- Cultures for Health
- [Fermenters Club](#)
- [Nourished Kitchen](#)

YouTube-kanaler:

- [Pro Home Cooks – practical, beginner-friendly](#)
- [Farmhouse on Boone – traditional food prep](#)
- [Mary's Nest – ancestral kitchen wisdom](#)

UPCYCLING AF BRUGT MADOLIE

3.1 FRA AFFALD TIL VÆRDI: BIODIESEL OG STEARINLYS

Den mest almindelige måde at genanvende brugt madolie på er ved at omdanne det til biodiesel – et vedvarende og biologisk nedbrydeligt brændstof. Denne proces, der er kendt som transesterificering, indebærer en kemisk reaktion mellem olien og en alkohol (oftest methanol eller ethanol) under tilstedeværelse af en katalysator såsom natriumhydroxid ($^1\text{NaOH}$) eller kaliumhydroxid (^2KOH).³ Selvom biodiesel udgør et miljøvenligt alternativ til fossile brændstoffer, især inden for transport, kræver produktionen farlige stoffer og streng kvalitetskontrol for at overholde brændstofstandarden til motorbrug. Af denne grund udføres det typisk i industriel eller semi-industriel skala, hvor sikkerheds- og miljøregler kan overholdes korrekt.

I modsætning hertil er genanvendelse af brugt madolie til lys et enkelt, sikkert og kreativt alternativ, der kan gøres derhjemme – selv af børn med hjælp fra voksne. Fremstilling af lys involverer ingen farlige kemikalier og kræver kun basalt udstyr såsom støbeforme, væger og æteriske olier til duft.

Ud over deres æstetiske og funktionelle værdi demonstrerer lys lavet af spildolie på en håndgribelig måde, hvordan et skadeligt affaldsprodukt kan omdannes til noget smukt og nyttigt. Faktisk er hjemmefremstilling af lys vel nok den mest miljøvenlige form for genanvendelse af olie, da det eliminerer behovet for de lange transportkæder, der er forbundet med biodieselproduktion, og reducerer det samlede miljøaftryk.

Denne hjemmebaserede tilgang øger ikke kun bevidstheden om bæredygtig praksis, men giver også lokalsamfund mulighed for at tage del i løsninger inden for cirkulær økonomi – direkte fra deres egne køkkener.

Comparison: Biodiesel vs. Candles from Used Cooking Oil



BIODIESEL



CANDLES



Main purpose
Fuel for vehicles and machines



Lighting and
ambiance



Scale of production
Industrial or semi-industrial



Domestic or
small-scale



Key ingredients
Used cooking oil,
methanol/ethanol,
sodium or potassium
hydroxide



Low - simple, safe
DIY process



Use of hazardous materials
Yes - methanol (toxic, flammable), strong bases (NaOH, KOH - corrosive)



No hazardous materials



Need for equipment
Specialized equipment and safety gear



Basic kitchen tools



Environmental impact
Reduces fossil fuel use, but involves transport and industrial emissions



Extremely low - especially if candles are made and used locally



Children-friendly
Not suitable



With adult supervision
kit (www.oilright.eu)

Comparison: Biodiesel vs. Candles from Used Cooking Oil



BIODIESEL



CANDLES



Main purpose
Fuel for vehicles and machines



Lighting and
ambiance



Scale of production
Industrial or semi-industrial



Domestic or
small-scale



Key ingredients
Used cooking oil,
methanol/ethanol,
sodium or potassium
hydroxide



Low - simple, safe
DIY process



Use of hazardous materials
Yes - methanol (toxic, flammable), strong bases (NaOH, KOH - corrosive)



No hazardous materials



Need for equipment
Specialized equipment and safety gear



Basic kitchen tools



Environmental impact
Reduces fossil fuel use, but involves transport and industrial emissions



Extremely low - especially if candles are made and used locally



Children-friendly
Not suitable



With adult supervision
kit (www.oilright.eu)

GENBRUG AF BRUGT MADOLIE

3.2 SÅDAN LAYER DU STEARINLYS AF BRUGT MADOLIE

Der er to gængse metoder til at lave lys af brugt madolie, men begge starter med det samme, afgørende trin: at filtrere olien.

Trin 1: Forberedelse og filtrering

Før brug er det vigtigt at lade den brugte olie stå i en beholder i mindst 24 timer. Denne naturlige bundfældning gør, at tungere madpartikler og urenheder synker til bunds.

Når olien har stået, skal den varmes forsigtigt op. Opvarmningen fjerner eventuel restfugt og gør olien mere tyndtflydende, så den løber lettere igennem. Dette gør filtreringen betydeligt hurtigere og mere effektiv.

For at filtrere olien hældes den ganske enkelt igennem et enkelt lag køkkenrulle (hvis papiret har flere lag, skal du nøjes med ét), et stykke ostelærred, en fintmasket sigte eller lignende. Dette fjerner små madrester og andre partikler, som kan påvirke det færdige resultat.

Simple Steps Before Candle-Making: Filtering Used Cooking Oil



Let the oil rest

Pour the used oil into a container and let it sit for at least 24 hours to allow natural sedimentation.



Heat gently

Warm the oil on low heat. This drives out excess water and improves flow for faster filtering.



Filter the oil

Pass the oil through a single-layer paper towel, cheese-cloth, or fine mesh strainer.



Ready to use

The filtered oil should be free of food particles and ready for candle-making.

Trin 2: Fremstilling af lyset – To simple metoder

Når olien er ren og klar, kan du gå videre med en af følgende metoder:

A. Olielampe (uden brug af voks)

Denne metode er den nemmeste og kræver ingen voks. Lysene brænder med en varm, stabil flamme og er ideelle som en hurtig løsning med minimalt spild.

Vejledning:

- Gør vægeholderen klar: Hvis du bruger et glas med låg, kan du lave et lille hul i låget til at holde vægen. Alternativt kan et lille stykke metal (f.eks. en flaskekapsel med hul i) fungere som en flydende vægeholder.
- Fyld glasset: Hæld først vand i glasset, indtil det er ca. halvt fyldt. Hæld derefter forsigtigt den filtrerede olie ovenpå. Olien vil lægge sig oven på vandet. Dette sparer på olien og øger sikkerheden, hvis lampen ved et uheld skulle vælte.
- Isæt vægen: Træk bomuldsvægen gennem holderen. Sørg for, at nok af vægen er nedsænket i olien til at kunne suge den op, og at ca. 0,5 til 1 cm stikker op over holderen.
- Lad vægen trække: Lad vægen suge olie til sig i mindst 10–15 minutter, før du tænder den. Dette forhindrer selve vægen i at brænde for hurtigt op.
- Tænd og justér: Tænd den synlige ende af vægen. Justér vægens højde efter behov for at styre flammens størrelse. En mindre flamme brænder i længere tid og oser mindre.

B. Faste lys (med voksblanding)

Denne metode giver mere traditionelle, faste lys:

- Opvarm forsigtigt en blanding af filtreret brugt madolie og naturlig voks (såsom sojavoks eller bivoks). Et almindeligt blandingsforhold er 60–70 % voks til 30–40 % olie, afhængigt af den ønskede konsistens.
- Rør rundt i blandingen, indtil den er helt smeltet og sammenblandet.
- Tilsæt et par dråber æterisk olie for at give duft (valgfrit).
- Hæld den varme blanding i en støbeform eller beholder, hvor vægen er placeret.
- Lad lyset køle af og størkne – det tager som regel et par timer.

Resultatet er et stabilt, miljøvenligt lys, der brænder rent og langsomt.

For dem, der foretrækker en færdig løsning, findes der gør-det-selv-sæt til fremstilling af faste lys på markedet. Disse sæt indeholder typisk alle nødvendige ingredienser: naturlig voks blandet med giftfri duft- og farvestoffer, væger og vægeholdere.

Et eksempel på et sådant produkt sælges under mærket Oilright. Du kan finde mere information på: www.oilright.eu



Sikkerhedsregler ved fremstilling og brug af lys af genbrugsolie

Uanset om du laver simple olielamper eller faste voksllys af brugt madolie, er det vigtigt at overholde grundlæggende sikkerhedsregler, så processen bliver både sikker og god.

- Efterlad aldrig et tændt lys eller en olielampe uden opsyn. Sluk altid flammen, før du forlader rummet.
- Placér lysene på et stabilt, ikke-brændbart underlag og i god afstand fra letantændelige materialer som gardiner, papir eller tøj.
- Hold lys og varme materialer uden for børns og kæledyrs rækkevidde.
- Flyt ikke et tændt lys eller en lampe. Vent, indtil beholderen er kølet helt af.
- Efterfyld eller justér aldrig et lys eller en olielampe, mens den brænder.
- Sørg for god udluftning i området, mens lyset eller lampen er tændt.
- Brugt madolie kan afgive en svag lugt, afhængigt af hvad der er blevet tilberedt i den. Grundig filtrering af olien før brug hjælper med at mindske uønskede lugte.
- Brug et vandbad eller meget lav varme, når du smelter voks eller opvarmer olie, for at undgå overophedning, hvilket kan udgøre en brandfare.
- Fyld ikke beholderne helt op med varm voks eller olie. Lad der være lidt plads i toppen for at undgå, at det flyder over.
- Hav en brandslukker eller andet slukningsudstyr (som sand eller en fugtig klud/et brandtæppe) inden for rækkevidde, når du arbejder med åben ild.



Ved at følge disse enkle forholdsregler kan du trygt nyde både at lave og bruge miljøvenlige lys af brugt madolie.

GENBRUG AF BRUGT MADOLIE

3.2 OPTÆNDERE

Filtreret brugt madolie kan genanvendes til at skabe simple, men effektive optændere – en praktisk måde at få mere ud af et almindeligt affaldsprodukt fra køkkenet.

Hjemmelavede olielamper

Til en simpel hjemmelavet olielampe skal du bruge et varmebestandigt glas (f.eks. et syltetøjsglas), en bomuldsvæge (du kan ofte bruge en tyk bomuldssnor eller en strimmel bomuldsstof) og din filtrerede brugte madolie.

Optændere

Brugt madolie fungerer fremragende som et brandfremmende middel, der brænder længe. Det hjælper optændingsbrændet med at fænge og holder flammen i live i længere tid end papir alene.

Vejledning:

- Find absorberende materiale: Saml tørre, sugende materialer som avispapir, pap, fnug fra tørretumbleren, savsmuld eller vatkugler.
- Gennemvæd med olie: Hæld eller spray rigeligt med filtreret madolie på materialet, så det bliver helt gennemblødt. Hvis du bruger fnug eller savsmuld, kan du blande det direkte med olien i en skål, indtil det er mættet.
- Form og opbevaring:
 - Hvis du bruger avispapir eller pap, kan du rulle eller folde det sammen til stramme ruller eller små bundter.
 - Hvis du bruger fnug eller savsmuld, kan du presse blandingen ned i små forme (f.eks. rummene i en æggebakke) eller blot forme dem til små kugler.
- Opbevar dine optændere i en tætsluttende, brandsikker beholder (f.eks. en metaldåse eller et glas med låg) for at undgå at olien lækker, og så de er klar til brug.

Sådan bruges de:

Læg det oliemættede materiale under dit optændingsbrænde og træet i pejsen, på bålet eller i grillen. Tænd materialet med en tændstik eller en lighter. Olien hjælper det med at brænde langsomt og jævnt, hvilket gør det lettere at få ordentlig ild i det større brænde.

Sikkerhed ved brug af optændere med madolie:

- Brug dem kun til optænding på godkendte og sikre steder (f.eks. i pejse, bålfade eller brændeovne).
- Brug ikke overdreven mængde olie, da dette kan skabe en for voldsom flamme eller udvikle meget røg.
- Sørg for god ventilation ved indendørs brug.
- Brug dem aldrig på en måde, der kan føre til en ukontrolleret brand.
- Opbevar optænderne et køligt og tørt sted, væk fra direkte varme eller åben ild.
- Brug dem ikke til optænding i meget lukkede rum uden ordentlig ventilation, da ufuldstændig forbrænding kan skabe skadelige biprodukter.

GENBRUG AF BRUGT MADOLIE

4. DUFTOLIER – AROMATISKE OG FUNKTIONELLE

Olieudtræk er en fantastisk måde at indfange og forlænge essensen af urter, krydderier og citrusfrugter på, hvorved simple olier omdannes til aromatiske og funktionelle ingredienser. De tilføjer en dybde af smag til din madlavning og kan også indgå i hjemmelavede hudpleje- eller rengøringsprodukter, hvilket yderligere mindsker spild fra køkkenrester, der ofte kasseres

4.1 Brug af urtestængler og citrusskaller

I stedet for at smide grove krydderurtestængler (som rosmarin, timian eller oregano) eller duftende citrusskaller ud, kan du give dem nyt liv ved at lave et olieudtræk af dem. Denne metode udtrækker deres flygtige forbindelser og skaber olier, der er rige på smag og aroma.

Egnede rester til udtræk:

- Krydderurtestængler: Rosmarin, timian, oregano, merian, salvie, basilikumstilke (sørg for, at de er helt rene og tørre).
- Citrusskaller: Citron, appelsin, grapefrugt, lime (kun skallen, undgå det bitre hvide lag).
- Andre smagsgivende rester (skal være tørre): Hvidløgsskaller (rensede), ingefærskræller, chilistilke (til stærk olie).

Vejledning til varmt udtræk (den hurtige metode):

- Forbered resterne: Vask dine urtestængler eller citrusskaller grundigt og tør dem helt. Fugt er olieudtrækkets fjende og udgør en betydelig sikkerhedsrisiko (se 4.2). Hvis du bruger skaller, skal du sikre dig, at der ikke sidder noget af det hvide lag tilbage.
- Vælg din olie: Vælg en neutral olie, der komplementerer dit udtræk, såsom olivenolie, solsikkeolie, vindrukerneolie eller en anden let planteolie.
- Varmt udtræk: Kom dine rene, tørre rester og den valgte olie i en lille kasserolle. Brug et forhold, der gør, at resterne er dækket, typisk ca. 1 del rester til 2–3 dele olie.

Alternativ: Koldt udtræk (Langsommere metode):

For at få et mere gradvist og delikat udtræk blandes rene, tørre rester med olie i et rent glas. Luk glasset tæt og lad det stå et køligt, mørkt sted i 1–2 uger, mens du ryster det forsigtigt hver eller hver anden dag. Si og hæld på flaske som beskrevet ovenfor. Denne metode foretrækkes ofte til mere sarte urter.

Anvendelsesmuligheder for olieudtræk:

- Madlavning: Dryp olien over salater, bagte grøntsager, pasta og grillet kød, eller brug den i marinader og dressinger. Citrusolie er fremragende til bagning eller til at give fisk et frisk pift.
- Hudpleje: Urteolier kan virke lindrende på huden. (Foretag altid en test på et lille område først).
- Rengøring: Citrusolier kan forbedre rengøringsevnen og duften i hjemmelavede rengøringsmidler.

4.2 Opbevaring og sikkerhed:

Forebyggelse af botulisme Når man laver hjemmelavede olieudtræk, især dem med hvidløg, urter eller grøntsager, er forebyggelse af botulisme (pøseforgiftning) altafgørende. Clostridium botulinum-sporer kan trives i iltfrie (anaerobe), syrefattige og fugtige miljøer og producere et dødeligt toksin. Forkert opbevarede hjemmelavede krydderolier er en kendt risikofaktor.

Vigtige forholdsregler for at sikre sikkerheden:

- Tør altid ingredienserne grundigt! Dette er det mest kritiske trin. Enhver form for fugt på urter, hvidløg eller skaller kan skabe et anaerobt miljø for bakterier. Efter vask skal de duppes helt tørre; overvej eventuelt at lufttørre dem i flere timer eller tørre dem let i ovnen ved meget lav temperatur (f.eks. 50°C), indtil de er helt fri for fugt.
- Efter udtrækket skal olien sies omhyggeligt for at fjerne hver eneste faste partikel af urt, hvidløg eller skal.
- Opbevar altid olieudtræk med friske urter eller hvidløg i køleskabet. Dette bremser bakterievæksten betydeligt.
- Selv på køl har disse olier en begrænset holdbarhed. Brug dem inden for 1–2 uger.
- Mærk flaskerne tydeligt med produktionsdato og en liste over ingredienser.
- Hvis olien ser grumset ud, lugter underligt eller viser tegn på mug, skal den kasseres øjeblikkeligt. Hvis du er i tvivl, så smid det ud.

GENBRUG AF BRUGT MADOLIE

5. FORDELE VED AT GENBRUGE KØKKENAFFALD

Ud over den umiddelbare tilfredsstillelse ved at skabe noget nyt, byder upcycling i køkkenet på en lang række håndgribelige fordele, der rækker ud over hjemmets fire vægge og gavner hele planeten.

- **Miljømæssig betydning:** Upcycling af køkkenaffald bidrager direkte til en cirkulær økonomi. Det reducerer mængden af affald, der sendes til forbrænding eller deponi, betydeligt, hvilket igen hjælper med at sænke udledningen af metan – en kraftig drivhusgas, der dannes ved nedbrydning af organisk materiale. Denne praksis sparer på naturressourcer, der ellers ville blive brugt til at fremstille nye produkter, og mindsker dermed husstandens samlede miljøaftryk.
- **Økonomiske besparelser:** Ved at omdanne rester til nyttige produkter sparer du penge, der ellers ville blive brugt på at købe varer som færdiglavet fond, specialrengøringsmidler eller dyre bodyscrubs. Denne tilgang fremmer en mere selvforsynende husholdning, hvor kreativitet erstatter forbrug, hvilket over tid fører til mærkbare økonomiske fordele.
- **Kreativitet og læring:** Upcycling fremmer en tankegang præget af innovation og opfindsomhed. Det forvandler hverdagsagtige køkkenopgaver til muligheder for eksperimenter og læring. Denne proces kan være særligt lærerig for familier, da den lærer børn om ressourcers værdi, konceptet med at mindske spild og de uendelige muligheder for at give materialer nyt liv. Det skaber en dybere forbindelse til den mad, vi spiser, og de ressourcer, den repræsenterer.

Med en minimal indsats kan almindelige køkkenrester forvandles til nyttige, miljøvenlige produkter. Upcycling mindsker ikke blot spild, men omdefinerer også værdien af det, vi engang betragtede som affald. Uanset om du koger fond, blander en scrub eller fremstiller biobrændsel, er du en del af et bæredygtigt skift mod en cirkulær livsstil.



Co-funded by
the European Union



Eco-cuisine
Cooking for a sustainable future

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes egne og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.

EcoCuisine-opskriftshæfte © 2025 af Eco-cuisine-projektteamet er licenseret under CC BY-NC-ND 4.0. For at se en kopi af denne licens, besøg <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

CC BY-NC-ND 4.0



Projektkode: 2024-2-CY01-KA210-ADU-000288571