

# Køkkenkreativ Workshopguide 2025



# Lille guide til god mad på budget

## Madspild, ensomhed og måltidets potentiale

Madspild udgør et stort problem for klimaet – næsten 900.000 tons spiselig mad ender hvert år i forbrændingsanlægget fremfor i menneskemaver og er en af de helt store CO2 syndere. 1/3 af al madspild i Danmark sker i husholdningen.

Overfor dette enorme madspild viser en undersøgelse fra 2023, at hver ottende dansker inden for det seneste år har oplevet at være hårdt presset på madbudgettet. De har fx måttet spise mere usundt, springe måltider over eller ikke spist sig mætte, fordi de manglende penge. Dertil kommer at flere danskere bor alene, spiser alene, og at mange oplever uønsket ensomhed.

Når vi laver måltider ud af den overskudsgrad, der kommer fra FødevareBanken, og spiser det sammen med vores naboer, så bekæmper vi ikke kun madspild men også madfattigdom og ensomhed. Over måltidet kan vi skabe et særligt og stemningsfuldt rum, hvor vi får mulighed for at opbygge kendskab, relationer og venskab på tværs af etnicitet, alder og køn med vores naboer.

Når vi spiser sammen, giver vi også hinanden inspiration til nye madvaner, vi deler erfaringer med gode og billige opskrifter og så smager maden bare bedre!

## Giv din viden og madkreativitet videre til gavn for flere

I dette lille inspirationshæfte finder I gode tips til, hvordan I kan lave god og smagfuld mad, der sparer på pengepung og mindsker madspild. Både i madfællesskabet og hjemme i jeres eget køkken. I får også viden om hvad madspild er, og hvorfor det er værd at bekæmpe.

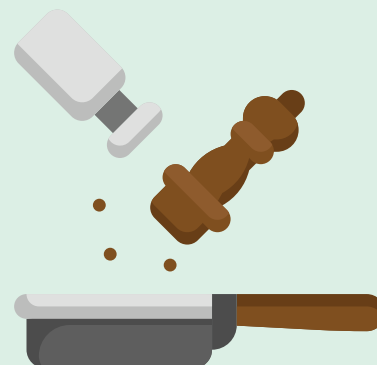
Brug hæftet til at klæde nye frivillige i et madfællesskab på, eller lav en madworkshop for beboere i jeres boligområde, som har lyst og mod på at lære at lave mere og bedre mad for færre penge – og bekæmpe madspild!

## Indhold

- 1. Tilsmagning og konsistens**
- 2. Brug det du har – tøm køleskabet, frys og spis**
- 3. Datomærkning og holdbarhed**
- 4. Seks grundopskrifter**

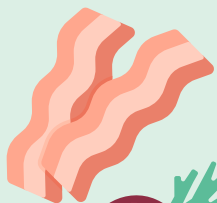
# 1. Tilsmagning

Tilsmagning er afgørende for vores oplevelse af måltidet. Når vi ved, hvordan vi kan arbejde med smagssammensætninger, konsistens og farver i vores mad, bliver det nemmere at få lidt til at smage af meget. På den måde kan vi blive eksperter i at trylle lækre måltider ud af overskudsmaden fra FødevarerBanken, benytte os af alle de gode tilbud i butikkerne og få brugt al vores mad derhjemme i stedet for at smide det ud i skralde-spanden. Noget der er dyrt for vores budget og dårligt for vores klima.



Ved at anvende og balancere de 5 grundsmage, kan du bedre fornemme smagene, og få mere velsmag ind i maden. Og jo hurtigere der kommer smag i retten, jo mere kommer den til at smage af. Det gode ved tilsmagning er, at alle kan blive gode til at tilsmage maden, og at der ikke findes noget rigtigt eller forkert.

## De fem grundsmage



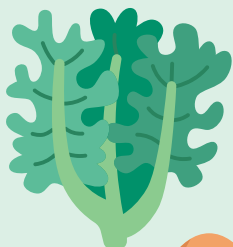
**SALT:** Salt, soya, pickles (kapers, cornichoner), ansjoser, bacon, ost (feta, parmesan), oliven, tang, smør, bouillon.



**SØDT:** Sukker, honning, kokosmælk, marmelade, sirup, bagte rodfrugter (rødbede, gulerod), søde majs, tørret frugt, moden frugt.



**SURT:** Citrusfrugter, eddike, yoghurt, kærnemælk, creme fraiche, balsamico, syltede grøntsager, vin, rabarberkompot.



**BITTERT:** Valnødder, grape, rosenkål, rugbrød, te, kaffe, broccoli, rucola, bladselleri, kål, grøn te, grøn peber.



**UMAMI:** Kød, tang, svampe, asparges, avocado, tahin, æg, ketchup, tufo, mækeprodukter, ost, miso, fisk og skaldyr, engelsk sovs, ingefær.



**VEGANSK UMAMI:** Kogevand fra bønner og kikærter (se opskrift), stegte svampe, miso, tomatpure, soltørrede tomater, tomatsovs, oliven, asparges, tang, ingefær, avocado.



## Øvelse 1: Blomkålsfest

**HOW-TO:** Blomkålsfest-øvelsen er perfekt til en madworkshop, hvor deltagerne skal øve sig på tilsmagning. Stå rundt om suppegryden og del skeer ud til deltagerne. Gå gennem hvert trin hvor alle smager hvordan suppen udvikler sig efterhånden som de forskellige grundsmage kommer i. Tal om de 5 grundsmage og få deltagerne til at sætte ord på, hvad de godt kan lide – er de til surt, salt, sødt, bittert? Og hvad kan umami?

Kog et blomkål eller et spidskål i vand til det er helt blødt og blend med en stavblender. Den vandede kål-suppe smager stort set af vand. Øvelsen er nu at få kålen, til at smage af så meget som muligt – så blomkålen bliver hovedattraktionen til den store fest!

1. Start med lidt salt, og smag hvordan suppen løfter sig – nu rører kålsmagen på sig.
2. Kom lidt citron i. Smagen ændrer sig igen og du oplever en friskhed i suppen.
3. Herfra kan du overveje om der skal lidt sødt i. Sukker eller sirup? Måske har kåle allerede rigeligt med sødme.
4. Bitterhed er den sværeste. Hvis du synes kan du hælde lidt lys øl i og smag hvad det giver suppen.
5. Umami er vigtig! Prøv med fløde der giver cremethed eller en kyllingefond.
6. Når suppen smager fantastisk, skal der sprødt til. Det kan være bacon, ristede kikærter eller senneps-frø, der kan bryde med den bløde konsistens i suppen.

## Øvelse 2: Gulerodstest

**HOW-TO:** Gulerodstesten er en måde at få deltagerne til at opleve, hvordan en gulerod eller en rødbede kan smage meget forskelligt, afhængigt af hvordan den er skåret ud. Om den er rå, bagt, kogt eller stegt. På den måde kan man få en pose gulerødder eller rødbeder til at blive til mange forskellige smag-fulde retter. Når de er friske kan man bruge dem rå i salater og i madpakken. Når de er blevet mere ”trætte”, kan de komme i ovnen eller på panden (eller i suppen) i stedet for at blive smidt ud.

**Få et hold deltagere til at skære gulerødder og rødbeder ud i:**

- Små tern, tynde stave, tykke stænger, rive dem på rivejern

**Få et andet hold til at skære gulerødder og rødbeder i stave og:**

- Bag dem i ovnen på 180 grader i 30 min.
- Kog dem i 10 min.
- Steg dem på panden i lidt smør eller olie



Server evt. med dip til chips, en creme fraiche med smag eller en smøreost med urter. Smag på de forskel-lige udgaver af gulerod og rødbede. Tal om hvordan tilberedningen ændrer smagen.

# Nem smagsgiver til sovs og gryderetter

At få lidt til at smage af meget er ikke svært. Har du et glas med helt almindelig syltet grønt (agurk, rødbede, asier mm.) så kan du bruge lagen til at give sovsen eller gryderetten et ekstra pift. I kan også lave jeres egen gastrik billigt.

Gastrik er en vidunderlig smagsgiver, der får sovs og saucer til at smage af mere. I kan selvfølgelig købe den for dyre penge i delikatesse-butikker, men her får I en opskrift, hvor I også kan få brugt alle sukker- og eddikeresterne fra jeres skab.

## OPSKRIFT:

- 2,5 dl eddike (kom gerne alle mulige forskellige eddikerester i)
- 125 g sukker (sirup, honning, resterne af en koncentreret frugtsaft, forskellige sukkerrester)
- Evt. lidt peberkorn og laurbærblade

Smelt sukkeret ved svag varme i en tykbundet gryde, uden at røre i det. Tilsæt lidt af eddiken, det sprutter lidt, og dufter skarpt. Rør klumperne ud. Tilsæt resten af eddiken. Kog blandingen ind til det begynder at tykne en smule. Det bliver tykkere når det er kølet ned. Hæld på en rengjort flaske.

# Nem og billig bouillon

Når man koger linser, bønner eller kikærter, behøver man ikke lade kogevandet gå til spilde. Gem det og brug opskriften her til at lave smagfuld bouillon. Kogevandet giver nemlig smag som bouillon og fedme til maden – og så er det næsten gratis!

## OPSKRIFT:

Tilbered dine bønner eller kikærter efter anvisning på posen. Gem kogevandet, og hæld det i en gryde. Giv evt. lidt krydderi som 2 laurbær, ½ løg, 8 peberkorn, frisk timian. Kog vandet ned til det halve, og tag krydderierne op. Kan sagtens fryses i små portioner. Fx i isterningebakker.

# 1. Konsistens

Flere teksturer i maden, er ligesom smag også med til at fuldende måltidet. Tænk derfor i konsistenser som blødt, sprødt, fast, knas, friskt, bobler, råt, tilberedt mv. I suppe er det dejligt når noget knasende eller sprødt bryder med den bløde suppe. Fx bacon, ristede sennepsfrø eller nødder, klæder suppen rigtig godt.

Farver i eller ovenpå maden er også vigtig for det samlede smagsindtryk. Drys evt. lidt krydderigrønt (persille, dild) eller ærteskud og måske noget tørret hindbær over en ret. Det fryder øjet og mætter maven.

## 2. Brug det du har – basislager og grundopskrifter

Fødevarestyrelsen anslår, at det spiselige madspild i de danske husholdninger udgør cirka 247.000 ton om året. Det svarer i gennemsnit til, at hver indbygger smider 42 kilo mad i skraldespanden – alt sammen mad, der kunne være spist. Hvis man vil ændre den adfærd og gavne både miljø, madbudget og sine medmenne-sker, så kræver det viden, gode tricks og praktisk erfaring med mad.

Med et godt basislager i dit køkken kan du altid lave et billigt og smagfuldt måltid med resterne fra skuffen, køleskabet eller fryseren. Forbrugerrådet TÆNK har udarbejdet den geniale For Resten app. Her er der masser af viden om råvarer, inspiration til opskrifter, tips til opbevaring og holdbarhed og meget andet. Benyt den eller en af de 6 grundopskrifter bagerst i hæftet.

### TIPS TIL MINDRE MADSPILD:

- Lav en hylde eller en kasse til mad der snart skal spises
- Saml sammen i løbet af ugen til at lave en dejlig portion 'ugens hits'
- Brug din fryser til at fryse mad ned. Madva-rer som hvidløg, chili, friske krydderurter, grøntsager, brød, dej og meget mere kan sagtens tåle at blive frosset ned.

# Det uundværlige basislager



## SMAGSGIVERE

Salt, peber, sennep, sukker/sirup, miso/soya, eddike/citron, urter, bouillon, sursyltede grøntsager (fx kapers, cornichoner, oliven, agurker), kogevand fra bønner og kikærter, gastrik.

## TØRLAGER

Pasta, ris, dåsetomat, tomatkoncentrat, havregryn, mel, nødder, kikærter/linser (dåse, tørre), maizena/kartoffelmel, olie.



## 3. Holdbarhed og datomærkning

Når vi opbevarer vores madvarer korrekt, så sikrer vi at maden kan holde sig længere. En masse madvarer kan også sagtens fryses, hvis du kan se at du ikke kan nå at få brugt det inden udløb. Mælk, fløde, friske krydder-urter, ost, brød, hårde grøntsager mm. kan fryses. Frys det ned i mindre portioner, så det kan bruges til forskellige formål. Fløden kan bruges i flødekartofler eller som smagsgiver i gryderetter.

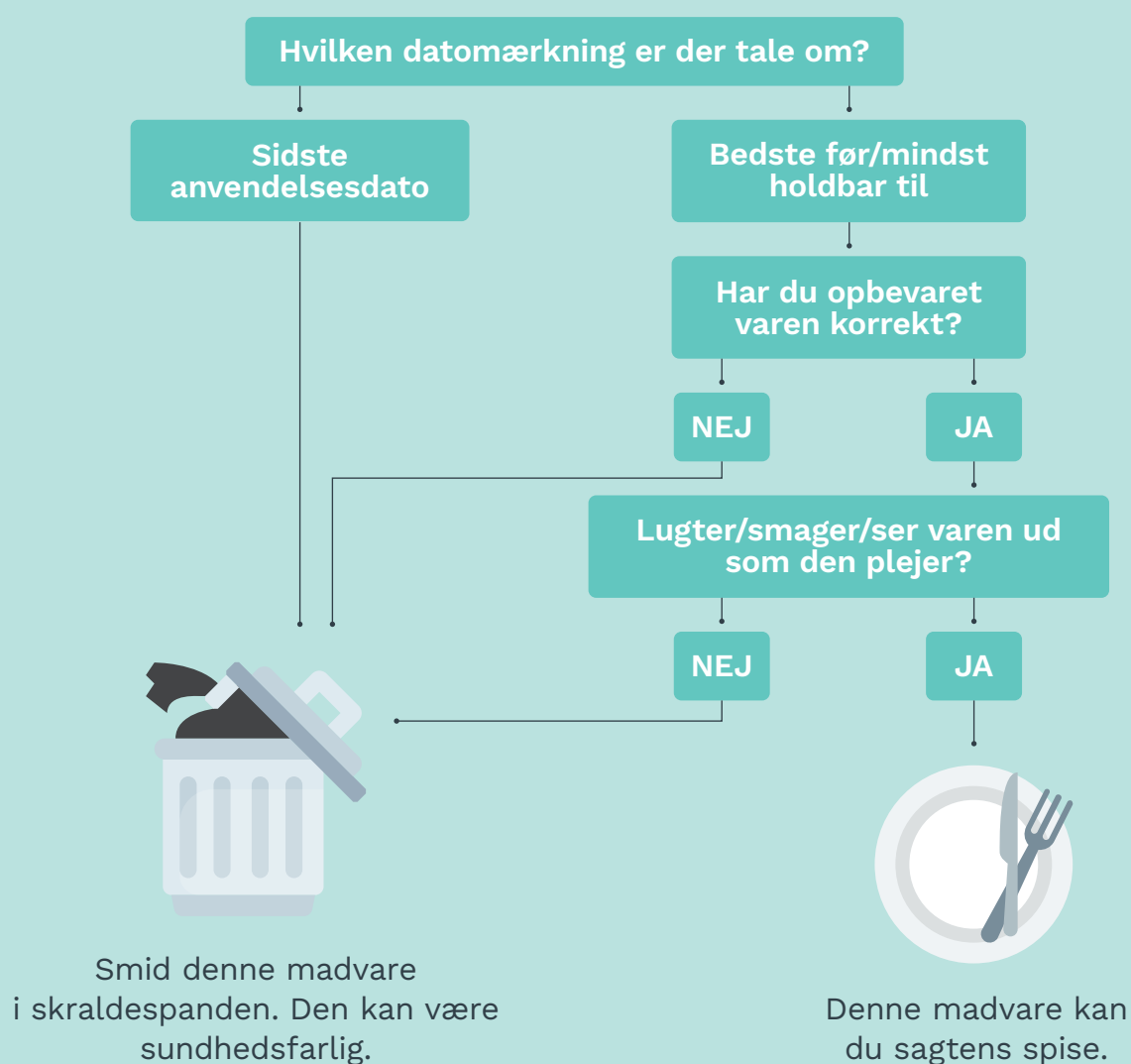
Brug **For Resten app'en** til at tjekke hvordan du bedst og sikrest opbevarer dine madvarer, så de holder længst muligt. Så undgår du unødigt at smide mad ud, der sagtens kan spises selv om varen har overskredet *Bedst før* eller *Mindst holdbar* til.

# Datomærkninger

Mange fødevarer har ikke et helt bestemt antal dage før det bliver for gammelt. Frugt og grønt står der sjældent holdbarhedsdato på, da det varierer meget alt afhængig af hvordan det er blevet opbevaret.

Det kan være rigtig godt at vide hvordan man skal læse datomærkningerne Bedst før og Mindst holdbar til. De er begge vejledende, da en del af maden sagtens kan holde sig over datoen, hvis blot man har opbevaret det korrekt. Sidste anvendelsesdato skal dog altid respekteres, da det er fødevarer, hvor man ikke altid kan se eller lugte hvis det er fordærvet. Print skemaet ud fra Fødevarestyrelsen, og husk at smage, lugte til og se på madvaren inden den smides ud.

På den anden side – hvis man gerne vil modne frugt eller grønt hurtigere kan man lægge det sammen med æbler. Æbler og pærer indeholder stoffet ethylen, der er med til at modne andre frugter og grøntsager. Hvis man ikke ønsker det, skal æblerne blot opbevares i en plastikpose beregnet til fødevarer.



# Seks madspildsopskrifter

Her har du 6 grundopskrifter, som giver masser af mulighed for at være kreativ i dit køkken og putte alle dine yndlingsgrønt eller rester i, tilsmage efter din egen smag – skal det være mere eller mindre stærk, mere salt, andre krydderier, mere sødt?



## Pakora til 4 personer

Nem og sprød snack fra Pakistan, hvor du kan bruge de grøntsager du har liggende, og som måske hænger lidt med næbbet.

- 500 g blandede grøntsager; feks løg, kartoffel, blomkål, aubergine, squash, peberfrugt
- 250 g kikærtemel (alternativt kartoffelmel/hvedemel, majsme)l)
- 2 ts paprika
- 2 ts koriander
- 1 ts spidskommen
- ½ ts chiliflager
- 2 ts salt, peber
- 3 dl lunken vand
- Ca. 4 dl. smagsneutral olie til stegning

Rens alle grøntsager og skær dem i små stave. Ca. 1 x 3 cm. Bland krydderier med kikærtemel. Tilsæt langsomt den lunkne vand mens du pisker. Piskes glat og tyk. Bland grøntsagerne i dejen. Olien varmes op i en tykbundet gryde. Sænk skefulde af grøntsagsdejen forsigtigt ned i olien, og friter til de er gyldne 3-4 min.

Server evt. med en smagfuld raita, yoghurt dressing og ris.



## Pizza til 2 pers.

1 pizzabund

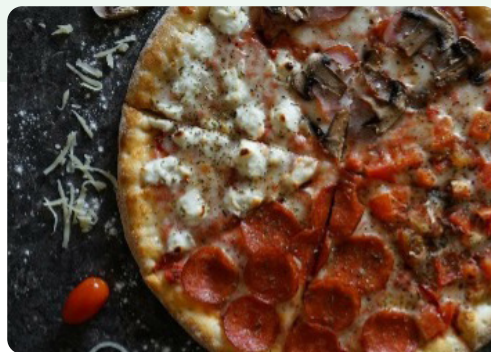
**Sovs:** Lav din egen tomatsovs eller brug noget overskydende, brug resten af kødsovsen, rester fra et pestoglas.

**Grøn topping:** Kartofler, tomat, squash og/eller peberfrugt, skåret i helt tynde skiver, oliven, stegte auberginer og svampe, forskellig kål.

**Kød topping:** Rester af kødpålæg eller fx pølse, bacon, kylling, tun, laks, rejer.

**Drys:** Alle slags osterester kan bruges, tørret oregano, måske lidt salt til grøntsagerne.

Bages i ovnen ved 220 grader 10-12 min.



## Dunser til 4 pers.

- 1 finthakket løg
- 2 pressede hvidløg
- 150 g revne grøntsager (kartoffel, gulerod, kålsorter, squash, rødbede, selleri, pastinak)
- 150 g hakket kød (udelad kød og brug kun grøntsager i stedet)
- 2 æg
- 1 dl havregryn (eller hvedemel, groft mel, kikærtemel)
- 1 dl revet ost
- Salt, peber, timian (Har du en lille rest nød, sesam eller kerner kan du sagtens tilføje det)

Bland det hele sammen og lad det stå i ca. 15. min. Juster konsistensen til hvad du kan lide. Lav en lille stegeprøve og smag til. Det kan variere alt efter hvilke grøntsager du bruger. Steg dellerne i olie på en pande ca. 5 min på hver side til de er gennem-stegte og gyldne.



# Grøntsagssuppe til 4 personer

- 1 stort løg i store tern (eller porre)
- 4 fed hvidløg
- 2 bagekartofler i store tern
- 300 g grove grøntsager (gulerod, pastinak, jordskok, selleri, rødbede forskellig kål som blomkål, broccoli, grønkål mm.) i store klodser
- 1 sp tomatpure
- 1 sp miso
- Bouillon, vand
- ¼ fløde

Sauter løg med salt og peber i olie ca 5 min. Tilsæt hvidløg og de andre grøntsager sauter ca 3 min. Tilsæt tomat og miso rør godt i gryden Nu tilføjes bouillon eller vand til det dækker grøntsagerne. Put evt 2 laurbær og lidt timian i, og ekstra salt. Kog under låg til det er mørt – ca. 20 min. Tilsæt herefter fløde, hvis du har det. Blend suppen glat, juster konsi-stens med bouillon og smag suppen til, gerne med lidt frisk citron eller æbleeddike.

**TIP:** Daggammelt brød eller rugbrødsrester skæres i tern. 2 hele fed hvidløg ristes i lidt olie, tilsæt brødternene lidt grønt krydderi og salt. Steg det sprødt, så det kan bruges som topping til suppen. Du kan også bruge med hakkede urter, ristede nødder eller kikærter, bacon eller ri-stede sennepsfrø (når de steges bliver de milde og giver lækkert knas til suppen)



# Dahl gryderet til 4 personer

- 1 hakket løg
- 4 fed hakket hvidløg
- 1-2 hakket chili (alt efter styrke)
- 2 sp revet ingefær
- 1 sp miso
- 1 dåse tomatpure
- 300 g grønne eller røde skyllede linser
- 500 g skivede champignon
- 300 g grøntsager i tern (aubergine, squash, peberfrugt, sød kartoffel)
- 1 sp karry pasta - kun hvis du har
- 1 dåse kokosmælk
- Bouillon til passende konsistens

Sauter løg i olie et par min. Tilsæt hvidløg, ingefær, chili og svampe. Tilsæt miso og tomat og rør godt rundt. Tilsæt linser, kokos, grøntsager efter eget valg og bouillon, kog mens der røres jævnlgt til alt er mørt. Juster konsistens og smag til. Server evt. med ris og 'en yoghurtraita.

Du kan også stege lidt kyllingestykker med i retten, eller servere kyllingevinger til.





## Krydrede ris til 4 personer

- 1 hakket løg
- 2 fed hakket hvidløg
- 1 hakket frisk chili
- 1/2 sp tyndt skåret ingefær
- 2 åbne kardemommekapsler hvis du har
- 2 nelliker
- laurbær
- 1tsk koriander
- 1 kartoffel i små tern
- 1½ dl kogte kikærter
- 1 spske tomatkoncentrat
- 4 dl skyllede basmati ris
- 6 dl vand

Sauter løg i olie et par min. Tilsæt hvidløg, ingefær, chili og svampe. Tilsæt miso og tomat og rør godt rundt. Tilsæt linser, kokos, grøntsager efter eget valg og bouillon, kog mens der røres jævnlgt til alt er mørt. Juster konsistens og smag til. Server evt. med ris og 'en yoghurtraita.

Du kan også stege lidt kyllingestykker med i retten, eller servere kyllingevinger til.