

AKTIVITET 5: BRUG DET HELE



Læringsmål

- Du kan fortælle og forklare, hvordan du undgår at smide middagsrester, grøntsager og brød ud.
- Du kan tilberede og anvende middagsrester, grøntsager og brød på forskellige måder.

Madspildets TOP 3

Middagsrester, friske grøntsager og brød ligger henholdsvis nr. 1, 2 og 3 på danskernes TOP 3 over madspild.

Det gælder altså om, at du bliver god til at opbevare og bruge middagsresterne, grøntsagerne og brødet før de bliver kasseret – at du bliver madsnild og dermed undgår madspild!



Middagsrester

Når du laver mad, bør du kun tilberede den mængde af mad, som du og dem, du spiser sammen med, kan spise.

Det kan være svært at vurdere, hvor meget mad du skal lave. Nogle dage er man mere sulten end andre dage. Følger du en opskrift og de mængder, der er angivet i den, kan det hjælpe dig. Når du er blevet øvet i at lave mad og kender dem, du laver mad til, vil du lettere kunne finde ud af, hvor meget mad du skal lave.

Du bør også tænke på, at du ikke tager mere mad på tallerkenen, end du kan spise. Mad, der har været på tallerkenen, må ikke fryses ned eller bruges i ny ret næste dag. Det må den mad, der er tilbage i skålen eller gryden derimod godt.

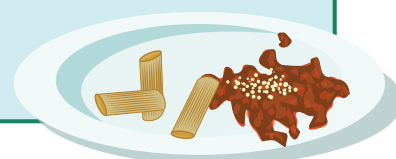
Får du lavet for meget mad, sker der ikke noget ved det, da rester fra middagen nemt kan gemmes til næste dag. Middagsrester skal hurtigt pakkes ned i bokse, lukkes godt til og sættes i køleskab til næste dag eller gemmes i fryseren til senere.

Inden du serverer middagsresten igen, skal den varmes godt op. Måske kan middagsresten piftes op med lidt friske og nye grøntsager, så du får en helt ny ret på middagsbordet.

Hvis der ikke er nok af middagsresten til et helt måltid, så kan du servere brød eller en fyldig salat til. Eller middagsresten kan suppleres med en suppe til forret.

STOP SPILD AF MIDDAGSRESTER

- Lav passende portioner.
- Kom ikke mere på tallerkenen, end du kan spise. Tag hellere flere små portioner.
- Kom middagsrester i bokse, og sæt dem hurtigt på køl eller i fryseren.
- Brug middagsrester i madpakken næste dag.
- Brug middagsresten i en ny ret, fx en rest kødsovs til en pizza.
- Kom flere grøntsager i middagsresten eller lav ekstra tilbehør.
- Server middagsresten som en ud af to retter til måltidet.



Friske grøntsager

Der bliver smidt mange friske grøntsager i skraldespanden. Måske fordi grøntsagerne er købt ind i store portioner, og så kan vi ikke nå at bruge dem, før de bliver dårlige. Måske glemmer vi, hvad vi har i grøntsags-skuffen? Eller måske kan vi ikke rigtig finde ud af at bruge dem? Der er også mange, som har frugt og grønt i deres haver, som de ikke altid når at få spist.

Friske grøntsager kan bruges på mange måder og i mange retter. Du kan også bytte én grøntsag ud med en anden i en ret, hvis du ikke lige har den grøntsag, som står i den opskrift, du bruger. Grøntsagerne smager også meget forskelligt, når du tilbereder dem på forskellig måde. Kogte grøntsager smager helt anderledes end stegte, bagte, grillede eller rå grøntsager.

Når du vil undgå madspild, skal du huske, at de fleste grøntsager kan bruges i mange retter.

Et spidskål kan fx bruges til:

Råkost
Stuvet spidskål
Karrygryde
Dolmere
Coleslaw
Syltet kål
Suppe
Wok



Friske grøntsager kan også fryses og gemmes til senere. Du kan også varmebehandle dem, fx stege eller koge dem, så strækker du grøntsagernes levetid i et par dage. Hvis du har nogle grove grøntsager, som trænger til at blive spist, kan du også lave en lækker grøntsagssuppe.

Boost dine grøntsager

Er grøntsager som gulerod, pastinak og agurk blevet lidt slatne, så læg dem i iskoldt vand. Skær et frisk snit i stilk og rodende, så grøntsagerne kan optage vand. I løbet af kort tid er grøntsagerne igen saftspændte og klar til brug.

STOP SPILD AF FRISKE GRØNTSAGER

- Køb ikke flere grøntsager, end du skal bruge.
- Opbevar dine grøntsager korrekt.
- Boost dine grøntsager.
- Eksperimenter med grøntsager i dine middagsretter.
Prøv fx at udskifte en gulerod med fx en pastinak.
- Brug grøntsager i mange forskellige retter.



Brød

Vi spiser brød hver dag. I madpakken, til morgenmaden og måske også som tilbehør til middagsmaden. Og hvis du er sulten mellem måltiderne, kan du sikkert også finde på at tage dig noget brød.

Der bliver købt meget brød, som ender i skraldespanden. Brød er tit pakket i store portioner, og brød har en kort holdbarhed, også selv om det bliver opbevaret korrekt. Du kan købe et helt brød, og du kan købe brød i skiver. Brød i skiver bliver hurtigere tørt end et helt brød. Frys evt. brød i mindre portioner.

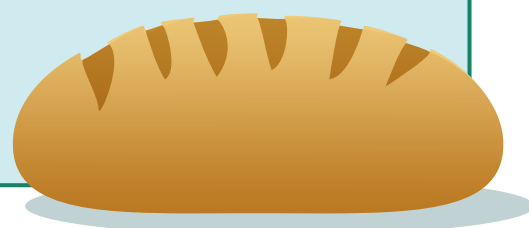
Boost dit brød

Hvis du synes, brødet er lidt tørt, kan du riste det på en brødrister, i ovnen eller på en pande. Lidt vand på brødet, inden du varmer brødet i ovnen, kan også være med til at friske brødet lidt op.

Tørt brød kan blive til helt andre fødevarer. Rasp er tørret hvidt brød, der er knust, så det næsten ligner mel. Croutoner er ristede terninger af brød med salt og evt. hvidløg. Rugbrødschips er tyndt skåret rugbrød, der er ristet og drysset med lidt salt. Og så er der den gamle ret øllebrød, som bliver lavet af tørt rugbrød, der oplødes i vand og koges med øl til brødsuppe.

STOP SPILD AF BRØD

- Køb kun det brød, du skal bruge.
- Opbevar brødet rigtigt.
- Frys evt. brød i mindre portioner.
- Boost dit brød, hvis det er lidt tørt.
- Lav rasp, brødcroutoner eller rugbrødschips af tørt brød.



5.1 Middagsrester

Diskuter, hvordan I kan bruge middagsresterne.

Frikadeller

Der er 6 frikadeller til overs fra middagsmaden i går, men det er ikke nok til hele familien.

Hvad vil I gøre med de 6 frikadeller, så de ikke bliver til madspild? _____

Stegte kyllingelår

Der er 2 kyllingelår til overs fra middagsmaden i går.

Hvordan kan de to stegte kyllingelår blive til en middagsret for 4 personer? _____

Kødsovs

Der er en rest kødsovs til overs fra middagsmaden i går, men der er ikke nok til hele familien.

Hvordan kan kødsovsen blive til en middagsret for 4 personer? _____

Kogte ris

Der er en rest ris til overs fra middagsmaden i går.

Hvilke retter kan du bruge den kogte ris til, så den bliver en del af en ny middagsret? _____

Lav en ret af en eller flere af de nævnte middagsrester.

5.2 Tøm grøntsagsskuffen

Kig i grøntsagsskuffen.

Hvilke grøntsager er der? Hvilke grøntsager trænger til at blive spist? Er der grøntsager, som skal boostes, inden de skal bruges? Er der nogle grove grøntsager, som kan bruges til grøntsagssuppe?

Lav en grøntsagssuppe. Eksperimenter med grøntsagerne i suppen. Brug de grove grøntsager, I har.

Find opskriften under: Opskrifter du skal bruge.



5.3. Brødrester

I skal undersøge, hvad I fx kan bruge brød til, som er blevet lidt tørt.

I skal lave:

- Små ristede brød med topping
- Brødcroutoner med hvidløg

SMÅ RISTEDE BRØD MED TOPPING

Opskrift

1 flute ca. 30 cm langt

Topping 1

1 stor tomat

Lidt olie

Lidt salt

Lidt basilikum

Topping 2

1 gulerod

1 spsk flødeost naturel

Lidt salt, peber og paprika

Sådan skal I gøre

1. Skær et flute igennem på langs.
2. Del hver flute i ca. 5 stykker.
3. Rist flutene på en brødrister.

Topping 1

4. Hak tomaten, og kom den i en skål.
5. Kom olie, salt og basilikum i skålen. Bland.
6. Kom tomatblandingen på halvdelen af de ristede flutes.

Topping 2

7. Vask og skræl guleroden. Riv guleroden i en skål.
8. Kom flødeost, salt, peber og paprika i skålen. Bland.
9. Kom gulerodsblandingen på halvdelen af de ristede flutes.

BRØDCRUTONER MED HVIDLØG

Opskrift

100 g brød

1 spsk olie

Lidt flagesalt

Sådan skal I gøre

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 200 grader.
3. Skær brødet i terninger.
4. Kom rapsolie og salt i en skål.
5. Kom brødterningerne i skålen. Bland.
6. Kom brødterningerne på bagepladen.
7. Bag brødterningerne i ovnen i ca. 12 minutter, til de er sprøde.
8. Kom brødterningerne i en lille skål.
9. Server brødterningerne i salat eller suppe.



5.5 Tøm grøntsagsskuffen

Kig i grøntsagsskuffen. Hvilke grøntsager trænger til at blive spist?

Lav jeres helt egen biks af grøntsagerne. Se grundopskrift under: Opskrifter du skal bruge

I kan bruge jeres biks på mindst 10 forskellige måder:

- Grøntsagsbiks med spejlæg
- Grøntsagsbiks som fyld på pizza
- Grøntsagsbiks i wrap, tortilla, pitabrød
- Grøntsagsbiks som fyld i pirog
- Grøntsagsbiks som fyld i omelet
- Grøntsagsbiks med pasta
- Grøntsagsbiks med stegte ris
- Grøntsagsbiks med bacon
- Grøntsagsbiks som fyld i tærte
- Grøntsagsbiks som fyld i madpandekager

I skal lave en buffet med jeres retter med grøntsagsbiks. Hvor mange forskellige retter med grøntsagsbiks kan I få på jeres buffet?

Sådan skal I gøre

1. Lav sammen to og to en ret med grøntsagsbiks. Find selv på en ret. Se evt. listen.
2. Skriv opskriften, mens I laver retten.
3. Sæt jeres ret med grøntsagsbiks på buffeten.
4. Tag et billede af jeres buffet.
5. Præsenter retterne for hinanden.
6. Fortæl, hvad jeres grøntsagsbiks indeholder.
7. Smag på retterne. Vurder retternes udseende og smag.
8. Giv retterne kokkehuer. Hvem har lavet den lækreste ret med grøntsagsbiks?
9. Del opskrifterne på jeres grøntsagsbiks med hinanden. Brug fx Instagram.

Klassens retter med grøntsagsbiks



5.6 Tøm køleskabet

Kig i køleskabet. Hvad finder du i køleskabet, som kan bruges til en lækker ret til 4 personer?
Snak sammen om, hvad der kan blive ud af fødevarerne. I skal bruge de erfaringer, I har med at lave mad og tænke på, hvordan fødevarerne kan tilberedes, og hvilke fødevarer som smager godt sammen i en ret. Aftal med jeres lærer, hvilken ret I laver.

