

TØM KØLESKABET

Kilde: Red maden på
<https://miljopunktosterbro.files.wordpress.com/2018/01/katalog.pdf>



HVAD ER MADSPILD?

2 typer madaffald

Madspild

- Rester
- Daggammelt brød
- Stødt frugt og grønt



Øvrigt madaffald

- Æggeskaller
- Kaffeegrums
- Osterskorper

Madspild forekommer bl.a. i

- Husholdningen
- Detailhandlen
- Produktion
- Restauranter



HVOR MEGET SMIDER VI SÅ UD?



- Det årlige madspild i Danmark estimeres til **700.000 tons!**
Det svarer til **3,8** procent af Danmarks samlede CO₂-udledning
- Af dette smider hver dansker i gennemsnit **44 kg mad ud om året**
- Danske forbrugere og detailhandelen spilder hvert år så meget mad, at det svarer til 9.730 indkøbsvogne fulde af mad hver dag.



HVAD KAN DU GØRE?

- Hav overblik over, hvad du har i køleskabet og køkkenet
- Køb kun den mad, du har brug for
- Opbevar maden korrekt
- Tilbered kun mad, der vil blive spist
- Gem madrester og brug dem senere
- Vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen



KAN DET STADIG SPISES?



Mælkeprodukter:

Kan oftest holde sig længere end datomærkningen. Mælkeprodukter lugter og smager surt, når de bliver for gamle. Du bliver ikke syg af at smage på sur mælk eller yoghurt.



Æg:

Kan oftest holde sig længere end datomærkningen. Slå ægget ud. Hvis det lugter grimt, er det for gammelt. Eller lav vandtesten: Læg ægget i et glas vand. Hvis det synker, kan det spises. Hvis det flyder, er det for gammelt.



Grøntsager:

Bløde eller brune pletter skal skæres væk. Saftige grøntsager f.eks. tomat, skal kasseres, hvis der er mug på. På mindre vandholdige grøntsager, f.eks. gulerødder, kan du skære den mugne del fra og spise resten.

KAN DET STADIG SPISES



Brød:

Kan holde sig, indtil der kommer mug på.



Frugt:

Brune og bløde pletter kan skæres væk, og resten af frugten kan spises. Er der mug, kasseres hele frugten.



Madrester:

Kan holde sig i 1-3 dage, hvis det er kommet hurtigt på køl. F.eks. kan stegt og kogt kød eller sammenkogte retter holde sig 2-3 dage.



Pålæg:

Pålæg og røget fisk skal opbevares lufttæt efter åbning. Når du åbner pakken afkortes holdbarheden. Kød pålæg kan holde sig 2-4 dage afhængig af varens art (spegepølse og lignende har længere holdbarhed).



GRUNDSMAGENE



Sød



Salt



Umami



Sur



Bitter

Grundsmage er vigtige at huske i madlavning. Et godt tip er, at alle grundsmage, eller så mange som muligt, skal være repræsenteret i retten for at opnå god balance.

Salt: fiskesauce, soyasauce og parmesan

Sur: citrus og eddike og syltede grøntsager

Sødt: honning, bær og frugt

Bittert: kål, karse, oliven, mørk chokolade og kaffebønner

Umami: svampe, soltørrede tomater, tomatpesto, miso og parmesanost

TØM KØLESKABET-CHALLENGE!

- Læg alle de medbragte madvarer på bordet
- I grupper af 4 personer skal I nu udvikle en ret, som I kan servere for de andre
- I må bruge de madvarer, I får af læreren (fra den medbragte pulje), samt kolonialvarer som mel, krydderier, sukker osv. fra køkkenets lager
- Når I har jeres madvarer, skal I være kreative og planlægge hvad I vil lave
- I har nu halvanden time (2 lektioner) til at trylle en skøn ret sammen, som skal serveres for hele klassen
- Sæt jeres ret på den store fælles buffet og nyd maden sammen
- Velbekomme!



MAD MED RESTER - GOCOOK

