



Lidt mindre
MADSPILD
stadig stor smag



LILLE INDSATS, *stor effekt*

Din guide til at reducere madspild derhjemme

Små handlinger kan gøre en stor forskel. Vi ønsker at bidrage med at minimere madspild, hvor det er muligt. Uanset om dit brød bliver lidt tørt, eller dine grøntsager mister deres sprødhed, kan et gram af fantasi hjælpe med at få deres gode smag frem!

Denne guide vil hjælpe dig med at reducere madspild, opdage nye opfindsomme opskrifter og shoppe mere bæredygtigt.



Hvad får du ud af det?

Om madspild	3
11 Tips & tricks til minimering af madspild	6
5 Opskriftidéer til minimering af madspild	11



Madspild: Hvad er tanken?

Når god mad ikke spises men smides ud, bliver det til madspild. Dette bidrager til ca. 8% af den globale udledning af drivhusgasser.

Unødvendigt madspild kan ske på grund af overkøb, forkert opbevaring eller simpelthen for store portioner tilberedt mad. Ved at lade mad gå til spilde, går vi glip af nærende måltider, spilder jordens ressourcer, der bruges til at producere fødevarer (som energi og vand) og bidrager til frigivelsen af drivhusgasser, når fødevarer nedbrydes på lossepladser.





Hvorfor går god mad til spilde?

Der sker madspild fra jord til bord på hvert trin af fødevarerejsen:

- På gården: Afgrøder kan efterlades uhøstede, fordi der produceres for meget, eller fordi de ikke ser perfekte ud.
- På fabrikker: Under forarbejdningen når nogle fødevarer muligvis ikke frem til detailhandlere på grund af størrelse eller udseende.
- I butikkerne: Supermarkeder smider nogle gange mad ud, der er tæt på eller forbi bedst før-datoen – også selvom det stadig er fint at spise.
- I vores hjem: 60% af madspildet sker i hjemmet. Vi køber alle lejlighedsvis mere, end vi har brug for, glemmer hvad der er i køleskabet eller laver mere mad, end vi kan spise.



4%

af alle fødevarer, der produceres på verdensplan, går til spilde



Dr. Oetker har en mission om at reducere madspild

Selvom madspild sker på tværs af vores branche, er vi forpligtet til at gøre en forskel! Baseret på målene i Dr. Oetkers Sustainability Charter, sigter vi mod at reducere madspild, der genereres i vores produktion og lagre ved:

Effektiv produktion:

Finjustering af vores processer for at reducere spild.

Smart lagerbeholdning:

Forbedring af styringen af vores lager for at undgå overproduktion.

Fødevarerdonationer:

Partnerskab med Too Good To Go og Wefood for at tilbyde forbrugerne adgang til god mad.

Donationer:

Samarbejde med velgørende organisationer om at give overskydende mad væk.



25%

reduktion af madspild inden
2025 er vores mål

Opskrifterne i denne folder er skabt som en del af vores partnerskab med Too Good To Go.

11 TIPS OG TRICKS

til at mindske madspild

Klar til at skabe lidt køkkenmagi? Vi er her for at hjælpe med tips og tricks til at holde din mad frisk, lave kreative måltidsplaner og gøre rester til lækre oplevelser.

Køb smart

1. En måde at mindske dit madaffald derhjemme er, at undgå overkøb ved ikke at handle ind, når du er sulten og i stedet fokusere på, hvad du har brug for. Som en positiv bivirkning sparer du også penge ved dette og bremser impuls køb. Du kan også planlægge dine måltider for ugen ved at skrive ned, hvilken mad du skal lave, til hvem og de ingredienser du har brug for. Før du handler ind, skal du bruge et par minutter på at kontrollere, hvilke produkter du allerede har derhjemme og så lave en indkøbsliste baseret på, hvad du virkelig har brug for.



Bliv fortrolig med mad

Hvordan ved du, om mad stadig er spiselig? "Sidste anvendelsesdato" angiver, hvornår et produkt ikke længere er sikkert at spise. Du bør bruge disse produkter, før deres sidste anvendelsesdato udløber. "Bedst før"-datoer angiver blot, hvornår en fødevarer er i sin bedste kvalitet – ikke fødevarerens sikkerhed! Hvis en vare er forbi "bedst før" datoen, så brug dine syns-, lugte- og smagssanser til at vurdere, om den stadig er spiselig.

2.



Udforsk opskrifter online

Er du usikker på, hvad du skal gøre med det tilfældige udvalg af mad i dit køleskab? Dr. Oetker tilbyder en række velsmagende opskrifter, der hjælper dig med at få mest muligt ud af dine ingredienser. Tjek nogle af vores favoritter i denne guide, eller søg blot "madspildopskrifter" på vores hjemmeside for flere ideer. Du finder måske en ny livret!



Frys for at holde frisk

Opbevar din mad i fryseren i månedsvis for at holde den frisk! Hvis du har rester eller ingredienser, der nærmer sig deres "sidste anvendelsesdato", kan du lægge dem i fryseren. Nedfrysning forlænger levetiden for mange fødevarer, så du kan nyde dem senere uden risiko for, at maden er for gammel. Du kan fryse en række fødevarer fra grøntsager, fersk kød og fisk, til smoothies og yoghurt.

Grøntsager der ikke er fryseegne, er f.eks. agurk, kål og salat, som har tendens til at blive bløde, hvis de fryses, da de har et højt indhold af vand. Det samme gælder frugt - mens vandholdige frugter som vandmelon, æbler og pærer ofte bliver grødet i fryseren, er bær, ananas og bananer meget fryseegne. En af de bedste måder at holde styr på dine frozne fødevarer er, at mærke pakken med, hvad den indeholder, og den dato du kogte eller frøs den. Selvom nedfrysning kan forlænge et produkts holdbarhed på ubestemt tid i teorien, mister nogle fødevarer smag og tekstur, som tiden går. Som sådan er det bedst at kontrollere, hvor længe du kan fryse hver vare for at sikre den bedste kvalitet.

4.



Hold regnskab med dit affald

At smide penge væk giver ikke mening. Men når vi spilder mad, er det rent faktisk det, vi gør! Brug en app til at holde øje med omkostningerne ved dit madspild eller lav din egen månedlige liste over al den mad, du smider ud. Det er øjenåbnende, at se hvor meget der går til spilde! TooGoodtoGo, Yourlocal - Stop Madspild og NoWaste er gode apps til at spore dine køb, udløbsdatoer og køleskabs- og skabsindhold.

5.

Prøv søde løsninger

Vi har alle været skyldige i at efterlade vores overmodne produkter i frugtkurven fra tid til anden. Baging er en fantastisk måde at bruge frugt og grøntsager, der er lidt forbi deres bedste alder. Tænk bananbrød, squashmuffins, gulerodskage og æblecrumble. Ved at omdanne dine rester til kage kan du forkæle dig selv og dine omgivelser, mens du forhindrer madspild.



6.

Giv dine måltider et løft

Brug rester af ingredienser til at tilføje smag til andre retter. Du kan bl.a. bruge dine madrester til at pifte din Ristorante-pizza op med ekstra fyld som grøntsager, kød eller oste, du har ved hånden. Du kan også lære nogle enkle DIY-konserveringsmetoder, som fremstilling af syltetøj og tørring af rester i ovnen.



Lav en solid suppe

Har du en grøntsagsskuffe fuld af rester? Skær dem ud og bland dem med nogle urter og krydderier for at skabe en solid, smagfuld suppe. Det er en enkel og lækker måde at få mest muligt ud af det, du har.



8.

Korrekt opbevaring

9.

Ved at opbevare din mad korrekt, kan du øge holdbarheden betydeligt. Brød er en af de fødevarer, der oftest spildes. For at få mest muligt ud af dit brød skal det opbevares ved stuetemperatur, i en lufttæt pose eller brødkasse - det kan også opbevares i fryseren i op til seks måneder! Når du opbevarer frugt og grøntsager, skal du være opmærksom på, hvilke typer du opbevarer ved siden af hinanden. Nogle frugter frigiver ethylengas, hvilket kan fremskynde modningsprocessen af nærliggende frugter. Æbler, modne bananer og tomater producerer ethylen og bør holdes væk fra dine ethylen-følsomme produkter f.eks. friske bær.

	X	✓	X
	✓	✓	✓
	X	✓	X
	X	✓	X

That matches!



Del eller donér

At give er en win-win - det hjælper miljøet, gavner dem i nød og føles godt at gøre noget godt mod andre! Hvis du har ekstra mad, kan du overveje at dele det med naboer, venner og familie eller donere til en lokal organisation.

Dette hjælper ikke kun med at reducere madspild, men det støtter også dit lokalsamfund eller giver dig chancen for at dele en hyggestund med dine venner.

10.



Lav samskudsgilde med madrester!

Som et særligt tip til at undgå madspild kan du overveje at være vært for en delingsfest. Det er en fantastisk måde at bruge rester på og skabe lækre retter ud fra opskrifterne i dette hæfte. Inviter venner over og bed dem om at medbringe deres egne overskydende ingredienser. Sammen kan I nyde en række retter, samtidig med at I sikrer, at intet går til spilde. Ikke alene vil du reducere madspild, men du vil også have det sjovt ved at dele og nyde hinandens kulinariske kreationer.

11.





MADLAVNING MED NUL MADSPIL

Tips til brug af alle dele af din mad, fra rod til top.



GULERODSRODBRØD

med gulerodstop pesto

Til brødet:

250 g gulerødder
250 ml vand
450 g hvedemel
1 pose Dr. Oetker Tørret Surdej
3 spsk olivenolie
1 spsk salt

Til pestoen:

120 g grøn gulerodstop (økologisk)
150 g Dr. Oetker Hakgede Mandler
350 ml olivenolie
125 g parmesanost
1 fed hvidløg
Salt efter smag
Friskkværnet peber efter smag

1. Forberedelse:

Vask gulerødderne, skær dem i skiver og bring dem i kog med 250 ml vand. Kog med låg ved svag varme i 15 minutter, indtil gulerødderne er møre. Purér gulerødderne og lad dem køle af.

2. Dej:

Bland mel med Tørret Surdej i en skål. Tilsæt gulerodspuré, olie og salt. Rør sammen i ca. 5 minutter til der dannes en dej. Drys med mel, dæk til og lad det hæve et lunt sted i ca. 1 time.

3. Bagning:

Beklæd en bageplade med bagepapir. Forvarm din ovn til 220 °C traditionel varme / 200 °C varmluft. Læg dejen på en meldrysset overflade og del den i to. Form hver halvdel til en rulle, tag ved enderne, drej og læg den på bagepladen. Gentag med det andet stykke dej. Dæk igen og lad hæve på et lunt sted, indtil brødet er synligt hævet. Bag brødene i 15-18 minutter, og lad dem køle af på en rist.

4. Pesto:

Brun mandlerne let på pande og lad dem afkøle på en tallerken. Læg 50 g til side til lidt knas i din pesto. Vask gulerodsgrønt og tør det. Skær de nederste stilke af og hak groft sammen med parmesanost og hvidløg. Brug en blender til at blende alle ingredienserne undtagen de 50 g hakkede mandler, der er lagt til side. Tilsæt de hakkede mandlerne til den færdigblendede pesto og krydr med salt og friskkværnet peber efter smag. Pestoen kan opbevares i køleskabet i 5 dage eller fryses i op til 3 måneder.

Vidste du?

Toppen af en gulerod indeholder betydelige mængder vitamin K, C-vitamin og kalium, hvilket gør dem til en værdifuld tilføjelse til en sund kost.





MAGi MED RESTER

Gør gårsdagens rester til smagsfuld forkælelse.



CHOKOLADEKAGE

med rester af kagekrummer

Til brødformen

(25 x 11 cm):

Lidt fedt
Lidt hvedemel

Til kagen:

150 g kagerester
100 g hvedemel
3 tsk Dr. Oetker Bagepulver
25 g kakao
125 g sukker
2 tsk. Dr. Oetker
Vaniljesukker med bourbon
vanilje
1 knivspids salt
200 g blødt smør eller
margarine
4 æg stk. M/L
4 spsk mælk
100 g hakket mørk chokolade

Pynt til kagen:

1 pose Dr. Oetker Choco
Dream Icing & Frosting
½ dl koldt vand

1. Forberedelse:

Smør brødformen og drys let med mel. Smuldr kageresterne til krummer. Sæt 1 spsk. krummer til side til dekoration. Forvarm ovnen til 180 °C traditionel varme / 160° C varmluft.

2. Dej:

Bland mel, bagepulver, kakao og kagekrummer i en skål. Tilsæt resterende ingredienser, undtagen hakket chokolade. Bland ingredienserne sammen med din røremaskine først i kort tid ved lav hastighed og derefter ved højeste hastighed i 2 minutter indtil dejen er glat. Rør til sidst hakket chokolade i dejen.

3. Bages:

Hæld dejen i den smurte brødform og glat toppen. Sæt formen på risten i den nederste tredjedel af ovnen. Bag kagen i 1 time. Lad derefter kagen hvile i formen i 10 minutter. Tag kagen ud af formen og lad den afkøle helt på en rist.

4. Pynt:

Hæld indholdet fra posen med Choco Dream Icing & Frosting i en skål og tilsæt vand. Rør et øjeblik og hæld straks glasuren på den afkølede kage. Drys med kagekrummerne der er lagt til side.



Tip om bæredygtighed:

Som et alternativ til glasuren kan du bruge alle slags chokolade-rester. Saml bare omkring 125 g, smelt det og hæld over kagen.



ALSiDiGE iNGREDiENSER

Opdag nye muligheder med almindelige ingredienser.



GYLDEN KAMEL

fra bananskrøller

Til karamellen:

2 bananskrøller
250 ml vand
130 g sukker
4 ½ tsk. Dr. Oetker
Vaniljesukker med bourbon
vanilje



1. Forberedelse:

Vask og skær bananskrøllerne i stykker. Kog 150 ml vand i en gryde, tilsæt bananskrøllerne og kog i 15 minutter over medium varme. Purér med en stavblender og filtrer gennem en fin sigte.

2. Tilberedning:

Opvarm 100 ml vand og sukker i en gryde, indtil det koger. Lad det simre i 5-6 minutter, omrør lejlighedsvis. Tilsæt bananskrøllpuréen når sukkeret bliver som sirup. Fortsæt omrøring, indtil blandingen tykner. Hæld på glas og lad det afkøle.

Opskriftanbefaling:

For en lækker sund godbid kan du fryse overmodne bananer skåret i stykker og bruge dem til at lave cremet bananis. Denne karamel er den perfekte topping!





SÆSONENS LÆKKERIER

Nyd opskrifter der bruger friske, sæsonbestemte ingredienser.



FRENCH TOAST 2.0 *med blommekompot*

Til kompotten:

1 kg blommer
250 g sukker
3 tsk Dr. Oetker
Geleringspulver til
marmelade
2 tsk Dr. Oetker Vanilla
Paste

Til French Toast:

300 ml mælk
2 æg str. M/L
25 g sukker
1 tsk Dr. Oetker Vanilla
Paste
Ca. 6 skiver af toastbrød
eller anden brøddrest
5 spsk vegetabilsk olie

1. Kompot:

Vask, skræl og skær blommerne. Læg blommer og Vanilla Paste i en gryde, sæt den på komfuret og kog over middel varme min. 3 minutter. Rør Geleringspulver til marmelade og sukker sammen, og rør det i kompotten. Bring den i kog og lad den koge godt igennem i ca. 2 minutter. Hæld kompotten på skoldede, rengjorte glas og opbevar det i køleskabet.

2. Tilberedning af French Toast:

Pisk æg, sukker og Vanilla Paste let sammen. Tilsæt mælk og pisk blandingen sammen. Dyp brødsiverne i æggemassen.

3. Steg brødsiverne:

Steg dem i varm olie på en pande ved middel varme, indtil de er gyldenbrune på begge sider. Det kan være nødvendigt at stege skiverne ad flere omgange eller at have flere pander i gang på samme tid. Server de arme riddere imens de stadig er varme med blommekompot på toppen.



Vidste du?

Du kan bruge enhver form for stenfrugt til at tilberede kompotten. Prøv ferskner, abrikoser, kirsebær eller nektariner afhængigt af sæsonen. Det er også en fantastisk mulighed for at få frugten til at holde længere og nyde dem i lavsæsonen.



OMFAVN DET UPERFEKTE

Nyd den fantastiske smag af rynkede, unikke ingredienser.



PIZZA MOZARELLA

med rucola og antipasti

Til antipasti:

100 ml olivenolie
3 spsk eddike f.eks.
balsamico
1 tsk honning
Salt og peber efter smag
1 fed hvidløg
1 1/2 kg blandede grøntsager
f.eks. aubergine, squash,
svampe, tomater og løg
Basilikum

Til pizzaen:

Dr. Oetker Ristorante Pizza
Mozzarella
Rucola
Parmesanost

1. Forberedelse:

Til marinaden blandes olivenolie, eddike, honning og krydderier i en skål. Skræl og pres hvidløg i blandingen.

2. Grøntsager:

Vask og skær grøntsagerne. Smør aubergineskiverne ind i salt og lad dem dryppe af på en sigte. Dup dem tørre med et stykke køkkenrulle. Varm olivenolie i en stor gryde. Svits grøntsager og kom dem i en skål. Drys basilikum og marinade ud over grøntsagerne.
Mariner dem i køleskabet i 2-3 timer.

3. Pizza:

Bag pizzaen i henhold til instruktionerne på pakken. Efter tilberedning fordeles rucola, de marinerede grøntsager og parmesanosten på pizzaen og serveres straks derefter.

Vidste du?

Udover pizza er antipasti en fantastisk tilføjelse til mange retter. Nyd det i salater, pasta, æggekage, frittatas, på sandwich eller toast eller som tilbehør til ethvert måltid. Du kan bruge grøntsager til din antipasti. De smager ofte bedre, når de er lidt overmodne, da det er der, de er mest smagfulde.



