



Opskrifterne i denne lille samling blev brugt over tre dage i januar 2023 af børnene i 4. klasserne i Solvangskolens madkundskabslokale.

Børnene havde selv medbragt en herlig blanding af madspild hjemmefra. Det blev brugt som råvarer til opskrifterne kun suppleret af lidt indkøbt æg, olie, løg, mel, hvidkål og gulerødder.

Efter endt madlavning blev alle retterne med stor appetit delt omkring langbordet - stor glæde og forundring hos børnene over at se deres medbragte rester blive til dejlig mad.

Det er håbet, at opskrifterne vil komme i brug hjemme hos børnene – det vil betyde sund og klimavenlig mad og luft i økonomien til at købe mere økologi, når madrester bliver til nye retter i stedet for til affald.

Opskrifterne er simple og billige – lad børnene komme med hjemme i køkkenet med kniv, bræt og komfur, så de står rustet til senere i livet – opskrifterne passer nemlig fint, når de flytter hjemmefra.

Læs om den grønne omstilling i Furesø Kommune her: <https://www.furesoe.dk/media/12157/2030-plan-for-klima-og-groen-omstilling.pdf>

God fornøjelse!

Pastatærte mod madspild

4 portioner = 1 tærtefad

4-500 g kogt pasta
4-500 g blandede grøntsagsrester
Eventuelt lidt rester af pålæg eller kød
Olie til ristning
6 æg
Vand eller en rest mælk eller cremefraiche
Eventuelt rester af hytteret, feta, revet ost o.l. (kan drysses over eller udelades)
Krydderier efter smag
Salt
Olie til pensling

Det er en fantastisk ret til brug af rester af alle slags - pasta, grønt, kød, ost, hytteret osv.

Smør et tærtefad godt med olie.

Fordel pastaen i bunden af tærtefadet

Skær grønt og evt. kød/pålæg i passende tern eller strimler – husk løg giver god smag!

Er dine tern/strimler rå, så rist dem på panden i lidt olie og smag til med salt og krydderier.

Kom grønt/kød oven på pastaen.

Pisk æggene sammen med salt og 1 sp.sk. vand pr. æg.

Hæld æggemassen over og pres fyldet ned, så æggene dækker, eller næsten dækker

Drys med ost, hvis du har

Bag i ovnen i ca. 20-40 min. ved 180 °C til æggemassen er stivnet og lysebrun (Bagetiden er afhængig af tykkelse på tærten)

TIPS og servering:

Hytteret, feta eller rester af cremefraiche blandet i æggemassen giver en god syrlig smag til retten.

Det er ikke vigtigt, om der er mest grønt eller mest pasta i tærten.

Server varm, lun eller kold på madpakken. Som varm aftensmad kan du servere med en kålsalat med en stærk olie-eddikedressing

Om foråret er der masser af spæde mælkebøtteblade og skvalderkål, skyl dem og klip på som drys i strimler.

Om pastatærte mod madspild:

Opskriften er uden præcise mål og vægt, da tærten blot består af en bund af kogt pasta, som toppes med rester af ristet grønt og måske en rest kød eller pålæg. Over det hele fordeles sammenpisket æggemasse og evt. lidt revet ost.

Grøntsagssuppe, evt. af rester

10 portioner = 10 x 2,5 dl

1 kg blandede grøntsager efter sæson og grøntsagsskuffens indhold (broccoli, blomkål, gulerødder, pastinak, hvidkål, knoldselleri, blegselleri osv., osv.). Det kan sagtens være kogte eller stegte rester

450 g løg

200 g røde linser eller kartofler (begge dele jævner suppen, men kun linserne giver protein)

Olie

Vand (brug gerne en sjat æble- eller appelsinjuice, hvis dne trænger til at bruges)

Salt og peber

1 spiseske sukker

5 fed hvidløg efter smag

Lidt citronsaft eller hvid balsamico (eller anden eddike uden farve)

Evt. krydderier efter egen smag

Løg pilles og skæres i grove tern.

Friske grøntsager renses, men undgå at skrælle, hvis skrællen er pæn. Skær kun eventuelle dårlige pletter væk.

Skær alle grøntsager ud i mindre stykker og rist sammen med løgene.

Tilsæt linserne og derefter vand, så det kun lige dækker.

Tilsæt salt, peber og evt. hvidløg og krydderier.

Lad suppen simre i minimum 20 minutter.

Blend suppen med en stavblender. Juster konsistensen med mere vand til konsistensen passer.

Smag til med lidt citronsaft eller eddike, en anelse sukker, salt og evt. mere hvidløg, peber og krydderi.

Tips og serveringsforslag:

Har du tid, så giv løgene 45 minutter alene i gryden ved svag varme uden at tage farve, det skaber grundsmagen umami.

Serveres med en klat cremefraiche og evt. croutoner af tørt brød, eller ristede kerner (græskar, sesam eller solsikke f.eks.)

Brødcroutoner

4 portioner = 4 x ca. 1½ skive brød

Ca. 6 skiver rugbrød eller hvedebrød
2 – 3 spsk. nolie
2 - 3 fed hvidløg (kan udelades efter smag)
2 – 3 fint salt efter smag

Brødsiverne skæres i pæne små tern og vendes i olie, knust hvidløg og salt på stegepanden.

Brødternene ristes ved middelvarme under stadig omrøring. De skal være sprøde, men stadig bløde indeni.

TIP nr. 1:

Smid altid endeskiverne fra rugbrød og franskbrød i fryseren, hvis ikke du ellers spiser dem. Når de fylder for meget, er det tid til at lave brødcroutoner med hvidløg eller uden, eller prøv at sukkerri-ste croutonerne som salatdryg eller i stedet for müsli på yoghurt. Rugbrødsrester er oplagte at bruge til øllebrød.

TIP nr. 2:

Lige om lidt er der masser af spæde mælkebøtteblade og skvalderkål, som kan klippes fint og dryg- ses på suppe sammen med brødcroutoner.

Grøntsagsmuffins – opskrift mod madspild

For antal: Se mængdeberegning og frem med hovedregneren – bare skriv på opskriften

Ingredienser:

Æg

Kålstokke fra broccoli, spidskål, hvidkål eller andre grøntrester
Porretop eller løg – husk altid løg, det er godt!

Osterester alle typer, der kan rives eller smuldres, kan bruges

En rest tilberedt kød, fisk eller pålæg (kan udelades og mængden erstattes af grøntsager)

Krydderi f.eks. karry, timian eller rosmarin

Lidt olie eller smør til stegning

Salt og peber

Mængdeberegning pr. muffin:

½ æg

50 - 70 g grøntsager

15 – 20 g kød/fisk/pølse/pålæg

10 - 15 g ost

Fremgangsmåde:

- Den tørre bund af kålstokken skæres væk, resten skæres i ultratynde skiver på langs. Skiverne skæres i ultratynde stave og til sidst skæres stavene i ultra fine tern.
- Porretop eller løg hhv. skylles eller pilles og skæres i ultrafine tern
- Grøntsagerne steges møre i olie eller smør til de bliver en anelse gyldne.
- Kød eller fisk skæres ud i meget fine tern
- Osten rives eller smuldres
- Æggene slås ud og piskes sammen
- Smag æggemassen til med salt og peber og krydderi
- Bland det hele og fordel i muffinformene – fyld ca. ¾ op
- Bag i ovnen ved 175 ° til æggemassen er stivnet og gylden på toppen

Tips:

Brug ikke papirforme, som på foto, men anskaf genbrugelige forme, evt. fra loppemarked.

Er din rest af kød eller fisk rå, så rist det på panden, inden det kommer i dine muffins.

Du kan selvfølgelig bruge alle slags restegrøntsager – er de tilberedte behøver du ikke at riste dem før brug.



Deller af løg og dit gode madspild

Ca. 10 stk. små deller. Prøv at tage en delle med i madpakken.

300 g rå løg
200 g rester af f.eks. **kogt** bulgur, couscous, ris, hvedekerner, kogte bælgfrugter ol. (ca. 130 g rå)
50 g hvedemel
2 æg
1-2 fed hvidløg
1 sp.sk. soyasauce eller tamari (kan udelades)
Salt og peber
(Evt. rosmarin, timian eller andet krydderi efter din smag)
Olie til stegning

Løgene skæres i SMÅ tern max. ½ cm x ½ cm

Kom olien på panden og kom bare løgene på med det samme, de skal ikke have farve.

Steg nu løgene på panden til de er klare.

Hæld løgene på en stor tallerken og spred dem, så de kan afkøle lidt.

Løg og kogt bulgur (eller hvilken rest, du nu har) røres grundigt sammen med mel, hvidløg krydderier og evt. soya.

Æggene røres grundigt ind i farsen. Rør længe til farsen hænger sammen. Er den for våd, så rør lidt havregryn i.

Lad farsen hvile ca. 15 min.

Steg en lille, flad prøvedelle og smag evt. til med mere salt, peber, krydderi og soya.

Dellerne steges på panden. Panden skal være så varm, at olien begynder at ryge, før du kommer deller på.

Form nu små deller med en ske og i din renvaskede håndflade og læg dem forsigtigt på panden.

Når du ser, at de er gyldne i bunden, så vend forsigtigt med en paletkniv! ... dellerne skal have en god "skorpe" i bunden. Det hjælper med, at de ikke går i stykker.

Tips og serveringsforslag:

Har du rester af pålæg, stegt kød eller fisk kan de sagtens skæres i tern og kommes med i dellerne. Har du rå kød- eller fiskerester skæres de i tern og brunes sammen med løgene.

Prøv dig frem og bliv god med øvelsen – alt kan blive til frikadeller hvis det hakkes lidt op og røres med løg, æg og havregryn/mel – og lidt salt og krydderier.

Spis dellerne med dit yndlingstilbehør eller måske en kålsalat og bagte rodfrugter – hvis du mangler en sauce, så rør lidt cremefraiche med citron og salt og server kold på de varme deller.

Mindre madspild: Deller af kogte ris eller bulgur eller...

4 portioner = ca. 8 – 10 deller

300 kg kogt ris (eller bulgur eller quinoa eller couscous)

2 spiseske hvedemel

1 stort løg eller to mindre

2 æg

2 sp.sk. soyasauce eller tamari

Salt og peber (spar på saltet, sojaen er salt)

Timian eller spidskommen eller andet krydderi, du kan lide

Olie og evt. lidt smør til stegning

Løg pilles og rives på rivejernets grove side.

Risen røres med løg, mel, salt, peber, soya og timian.

Æggene røres grundigt ind i farsen. Rør ekstra grundigt til farsen hænger sammen.

Farsen stilles på køl ca. ½ time, så den samler sig.

Er farsen for tynd? Tilsæt lidt ekstra mel.

Steg en lille flad prøvedelle og smag evt. til med mere salt, peber, krydderi og soya.

Frikadellerne steges på pande i olie og evt. lidt smør for smagens skyld.

Panden skal være så varm, at olien er begyndt at ryge, før du kommer dellerne på.

Form nu små deller med en ske og i din renvaskede håndflade og læg dem forsigtigt på panden.

Når du ser, at de er gyldne i bunden, så vend forsigtigt med en paletkniv! ... dellerne skal have en god "skorpe" i bunden. Det hjælper med at de ikke går i stykker.

Servering:

Spis dellerne med dit yndlingstilbehør eller måske en kålsalat og bagte rodfrugter – hvis du mangler en sauce, så rør lidt cremefraiche med citron og salt og server kold på de varme deller.

Prøv at tage en delle med i madpakken.

Deller af kartofler og dit gode madspild

Ca. 20 stk. små deller - så er der lidt ekstra til madpakken

600 g kogte (eller rå) kartofler
1 stort eller 2 små løg
75 g hvedemel
3 æg
4 fed hvidløg
1 sp.sk. soyasauce eller tamari (kan udelades)
Salt og peber
Olie til stegning
Eventuelt en rest revet ost eller parmesan
Eventuelt rosmarin, timian eller andet krydderi efter smag

Kartoflerne rives med skrællen på - på den grove side af et rivejern.

Løgene pilles og rives også på det grove rivejern.

Kartofler og løg røres sammen med mel, hvidløg, krydderier (og evt. soya og revet ost)

Æggene røres grundigt ind i farsen.

Steg en lille flad prøvedelle og smag evt. til med mere salt, peber, krydderi og soya.

Frikadellerne steges på pande i smør for smagens skyld.

Panden skal være så varm, at olien er begyndt at ryge, før du kommer dellerne på.

Form nu små deller med en ske og i din renvaskede håndflade og læg dem forsigtigt på panden.

Når du ser, at de er gyldne i bunden, så vend forsigtigt med en paletkniv! ... dellerne skal have en god "skorpe" i bunden. Det hjælper med at de ikke går i stykker.

Tips og serveringsforslag:

Du kan også bruge rå kartofler.

Har du rester af pålæg, stegt kød eller fisk kan de sagtens skæres i tern og kommes med i dellerne. Har du rå kød- eller fiskerester skæres de i tern og brunes sammen med løgene.

Prøv dig frem og bliv god med øvelsen – alt kan blive til frikadeller hvis det hakkes lidt op og røres med løg, æg og havregryn/mel – og lidt salt og krydderier.

Dellerne kan være svære at vende, uden de går i stykker. Lad dem få god skorpe før du vender. Det kommer med øvelsen.

Tortillas – perfekte mod madspild

12 stk. hjemmelavede – du kan også springe over og købe færdige tortillas

400 g hvedemel
1 dl. olivenolie
1 tsk. salt
Ca. 2,5 dl vand, kogende

Hvedemel, olie og salt blandes sammen i en røreskål med en ske.

Kog vandet op i elkedlen, det sparer strøm i forhold til en gryde.

Det kogende vand tilsættes lidt efter lidt og æltes ind, indtil dejen bliver fast.

Dejen æltes til den bliver en lille smule klistret, men ikke så våd, at den hænger i fingrene.

Dejen deles i 12 kugler, som hviler under et viskestykke i 10 minutter.

Dejkuglerne rulles **ultra papirtynde** med en kagerulle – én ad gangen. Rul indtil de passer til en stegepande på 20-25 cm i diameter.

Steg pandekagerne på en **meget varm** tør pande. De skal max. have ca. 30 sekunder på hver side – vend, når pandekagen begynder at få mørkebrune pletter. Steg ikke for længe, så bliver pandekagerne sprøde og kan ikke rulles omkring fyldet.

Saml de færdige tortillas på en tallerken og hold dem varme og bløde med et viskestykke.

Fyld

Alle rester af grønt, fisk, kød og ost kan bruges som fyld.

Har du rester af cremefraiche eller anden tyktflydende surmælk giver det en cremet konsistens til fyldet.

Har du et løg og/eller nogle fed hvidløg i køleskabet, giver det altid god smag – riv eller snit meget fint.

Snit dine rester i små stykker.

De **rå** rester rister du på panden, til de er godt gennemvarme og med lidt gyldne kanter.

Har du tilberedte rester, så bland dem nu på panden.

Smag fyldet til med salt, peber og dit yndlingskrydderi.

Fordel nu fyldet på dine tortillas og har du en rest cremefraiche eller noget feta/hytteret, så kom det over på fyldet inden du ruller tortillas sammen. Læg dem i et ildfast fad.

Drys evt. med en rest revet ost.

Bag nu i ovnen ved 185 grader til osten er gylden og fyldet er gennemvarmt. Server straks f.eks. med en god kålsalat.

TIPS:

Har du for meget fyld, så server det blot ved siden af.

Tortillas er fine at spise som kolde i madpakken.

Røsti

4 portioner = 4 x ca. 150 g eller 8 – 10 børneportioner

600 g rå kartofler
salt og evt. peber
Olie til stegning

Kartoflerne vaskes grundigt. Er der pletter, så skær dem væk – skræl ikke, det er madspild!

Kartoflerne rives lige før de skal i ovnen eller på panden.

Røres med lidt salt og evt. peber

Kom olie på panden og lad olien blive varm.

Fordel de revne kartofler på panden – enten som én stor røsti eller som flere små. De skal være tynde – ca. 1 cm.

Pres fast med en paletkniv.

Steges gyldne på panden og vendes forsigtigt midtvejs med palet. Har du lavet én stor røsti så vend med et fladt grydelåg.

Røsti skal være helt møre indeni og sprøde udenpå – spises straks.

Tips og serveringsforslag:

Du kan bage røsti i ovnen. Brug en bageplade godt smurt i olie og pres kartoflerne flade i 1 cm tykt lag. Bag ved 175° i ca. 50 minutter til de er gyldne og gennemstegt.

Brug gerne bagekartofler eller store moskartofler, da de indeholder meget stivelse, der vil holde sammen på røstiene – til gengæld er de store kartofler dyrere.

Du kan tilsætte rå revet løg efter smag.

Kogte kartofler kan også bruges.

Serveres som sprød, lun snack eller som tilbehør til f.eks. bulgur- eller fiskefrikadeller, eller hvor du ellers ville spise kartofler til. Kan også spises stegt over bål på en langskaftet bålpande.

Birtes Hvidkålssalat

4 portioner det er ikke nødvendigt at være nøjagtig med målene

250 g **meget fint** snittet hvidkål eller spidskål om sommeren
Lidt hakket grønkål (om sommeren persille), kan udelades, men giver en fin farve
1 stort rødt sur-sødt æble
30 g rosiner eller tranebær
75 g sesamfrø

Dressing:
3/4 dl olivenolie
1/2 dl eddike
2-3 fed hvidløg **eller** 1 sp.sk. stærk sennep
1 – 1½ teske sukker eller honning
½ teske salt



Rist sesamfrøene på en tør pande på højeste blus. Rør i dem hele tiden til de er godt gyldne og hæld dem på en tallerken til afkøling. Rist hellere en stor portion, når panden er i gang, den er god at have til salat i den kommende tid.

Kålen snittes meget fint og kommes i en bred flad salatskål eller tærtefad. Brug også kålstokken, ellers er den madspild. Snit gerne på mandolinjern, så det bliver ultratyndt skåret.

Skyl grønkålen, tag stilkene med og hak det hele fint som persille.

Dressingens blandes og smages til, den skal være skarp og kraftig i smagen.

Bland kålen, hæld dressing over bland grundigt. Dressingen blødgør kålen, hvis dine gæster er mere vandt til iceberg.

Æblerne skylles og skæres i kvarte og skær kernehusene fra. Skær æblerne i små tern og bland i salaten sammen med sesamfrø og rosiner/tranebær.

Pynt salaten på toppen med drys af ristede frø.

TIPS:

Kål og sursød olieeddikedressing med hvidløg eller sennep er grundsalaten, alle øvrige ingredienser kan udelades efter ønske og økonomi. Prøv evt. også at drysse med smuldret fetaost og eller spegeskinke eller bacon, som er tørret i ovnen og knust.

Giv salaten et grønt pift – om sommeren med friskhakket persille. Om vinteren med frisk fint hakket grønkål eller porretop. Om foråret må det grønne vente, til der er friske mælkebøtter eller skvalderkål at hakke og komme i.

HUSK: Start aldrig et kålhoved ved at skære det midt over gennem stokken. Det afkorter kålens levetid og det er halvfarligt at bruge kræfter på en stor rund kugle. Skær i stedet ”kinderne” og toppen af kålhovedet og arbejd dig indad efterhånden medens kålen ligger på en flad side, så det ligger fast.

Pastapande mod madspild

4 portioner

4-500 g kogt pasta (eller ris)
4-500 g blandede grøntsagsrester
Eventuelt lidt rester af pålæg eller kød
Olie til ristning
Eventuelt rester af revet ost o.l. (kan udelades)
Krydderier efter smag
Salt

Skær grønt og evt. kød/pålæg i passende tern eller strimler – husk løg giver god smag!

Er dine tern/strimler rå, så start med dem – de skal ristes på panden i lidt olie

Når de rå rester er ved at være godt gennemvarme og med gyldne kanter tilsætter du tilberedte rester, hvis du har.

Tilsæt også din kogte pasta

Varm godt igennem og smag til med salt og dine yndlingskrydderier – karry er godt.

Drys med ost, hvis du har

TIPS og servering:

Serveres rygende varm evt. med et drys ost/parmesanost hen over gerne med en kålsalat med en stærk olie-eddike-dressing til.

Det er en fantastisk ret til brug af rester af alle slags – grønt, kød, ost, pasta – du kan også bruge ris eller kogte kartofler i stedet for pasta.

Det er ikke vigtigt, om der er mest grønt eller mest pasta i retten.

Om foråret er der masser af spæde mælkebøtteblade og skvalderkål, skyl dem og klip på som drys i strimler.

Det er ikke vigtigt at være præcis med mål og vægt. Øvelse gør mester.

Frugtsalat med sukkerristet rugbrød – mod madspild

Ca. 4 portioner

Ca. 4- 600 g rester af frisk frugt – f.eks. runkne æbler, plettede bananer o.l. som ikke længere frister i frugt-fadet

100 g rosiner eller anden tørret frugt (kan udelades)

Marinade:

Saften af 1citron

2 sp.sk. sukker

1½ dl vand

Evt. vanilje (kan udelades)

Drys:

2 skiver rugbrød

1 stor sp.sk. smør

1½ sp.sk. sukker

Evt. Pynt:

En rest piskefløde pisket til skum er altid godt eller surmælk rørt med lidt (vanilje)sukker. (Kan udelades).

Find en skål stor nok til at rumme frugtsalaten.

Citronsaften presses fra citronen ned i skålen og røres sammen med resten af ingredienserne til marinaden.

Marinaden røres grundigt, til sukkeret er opløst. Smag til – skal smage kraftigt surt-sødt.

Riv rugbrødet på et groft rivejern eller skær det i ultrafine små tern.

Kom smør og sukker på en kold pande.

Tænd på højeste varme og lad smør og sukker brune og smelte sammen – rør ikke i det.

Kom rugbrødet på og rør rundt så smør-sukker fordeler sig på alt rugbrødet.

Fortsæt til brødet bliver sprødt. Hvis ikke det lykkes kan rugbrødsdrysset gøres sprødt ved en tur i ovnen ved min. 200 grader.

Hæld rugbrødsdrysset på en flad tallerken og fordel i tyndt lag, så det kan afkøle hurtigt.

Bananer og appelsiner befris for skræller.

Den øvrige frugt skylles godt og befries for sten eller kærnehuse.

Al frugten skæres i tern á 1 x 1 cm og kommes straks ned i skålen med citronmarinade.

Rør rundt, så marinaden fordeles over al frugten - så holder den sig pæn længere.

Tilsæt nu evt. rosiner.

Server frugtsalaten portionsanrettet med ristet rugbrødsdrys og evt. flødeskum/vanilje-cremefraiche

Appelsindessert

Ca. 4 portioner

Kasser ikke appelsiner, selvom de er ved at blive lidt tørre og triste. De kan blive til en lækker dessert.

2 appelsiner
25 g hakkede mandler eller nødder
et drys kanel
1½ siseske brunt farin/puddersukker
Flødeskum, cremefraiche eller vaniljeis som pynt. (Kan udelades)

Skræl appelsinerne.

Skær den midt over fra top til bund.

Skær de halve appelsiner ud i tynde skiver.

Læg skiverne taglagte i et ildfast fad.

Hak mandler/nødder groft og drys på appelsinerne.

Drys nu med puddersukker.

Drys med et lidt stødt kanel.

Bag i ovnen ved 200 grader i i ca. 10 min. eller til sukkeret er smeltet

Server lunt med flødeskum, is eller cremefraiche.