

Michael Folman Jensen



SKRÆL er ikke skrald

Brug hele råvaren og undgå madspild



muusmann forlag

Michael Folman Jensen

SKRÆL er ikke skrald

Brug hele råvaren og undgå madspild

INDHOLD

7 FRA MADSPILD TIL MADOVERSKUD

11 STOP MADSPILD – I ANDEN POTENS

- 11 Ideen til bogen
- 11 Mange bække små
- 12 Vi skal i gang nu
- 12 Madspild på dagsordenen
- 13 Så enkelt er det

15 INTRODUKTION TIL OPSKRIFTERNE

- 15 Bevar skrællen
- 15 Økologi
- 16 Lokale råvarer og sæson
- 16 Udstyr i køkkenet

18 GRØNTSAGER

20 Asparges

- 22 Aspargessuppe
- 23 Aspargesskræl-bouillon

24 Blomkål

- 26 'Brug-det-hele'-suppe
- 27 Salat af blomkålsblade
- 28 Sprødt skrællebrød
- 29 Blomkålssmør

30 Broccoli

- 32 Råsyltede broccolistokke
- 34 Syltede, krydrede broccolistokke
- 36 Stokkedeller
- 37 Salat af broccolistokke

38 Græskar

- 40 Græskarfritter med aioli
- 42 Ristede græskarkerner

44 Gulerod

- 46 Gulerodsskræl-suppe med gulerodsshots
- 47 Gulerodsstøv
- 48 Sprøde gulerodschips
- 49 Pesto af gulerodstop

50 Hvidløg

- 52 Hvidløgsolie
- 54 Pastasauce eller spread
- 55 Hvidløgste

56 Jordskokker

- 58 Jordskokkepuré med pære
- 59 Jordskokkechips
- 60 Salat med marinerede jordskokker

62 Kartoffler

- 64 Potato skins – skrællefritter
- 65 Kartoffelpandekager

66 Knoldselleri

- 68 Bagt selleri med selleritop-pesto
- 70 Tunsalat med selleritop
- 71 Kødsauce med selleritop

72 Løg

- 74 Løgolie
- 74 Løgte

76 Majroer

- 78 Majroetop-salat
- 79 Majroetop-pesto
- 80 Majroefritter
- 81 Majroefritter med cajunkrydderi

82 Peberfrugt

- 84 Sweet chilisauce
- 86 Peberfrugtpesto

88 Pastinak/persillerod

- 90 Persillerodsisotto med pesto
- 92 Syltede pastinakskræller med valnødder

94 Porre

- 96 Æggekage med porre og kartoffelskræl
- 98 Fiskelasagne med porretoppe

100 Rødbede

- 102 Rødbedetop-pesto
- 103 Bagte rødbeder med pesto

104 Tomat

- 106 Syltede grønne tomater
- 108 Tomatsalsa

110 Ærter

- 112 Thai-karryret med ærtebælge
- 114 Salat med broccolistok og ærtebælge

116 FRUGT**118 Appelsin**

- 120 Appelsinmarmelade
- 122 Appelsinskræl-kage med appelsin-skyrcreme
- 124 Gløggessens

126 Citron

- 128 Syltede citronskræller
- 130 Saltede citronskræller
- 131 Citruseddike

132 Pære

- 134 Pæreeddike
- 136 Pærechutney

138 Vandmelon

- 140 Syltet skal af vandmelon
- 142 Vegetarisk wokret af vandmelonskal
- 143 Det grønne vidundershot

144 Æble

- 146 Æbleeddike
- 148 Chutney af æbleskrog
- 149 Æble-karrysauce

150 KRYDDERURTER**152 Dild**

- 154 Dildstilke-pesto
- 155 Salat med frisk frugt, nødder og dildstilke

156 Persille

- 158 Nordisk pesto
- 159 Grøn persillesauce

160 Timian

- 162 Timianolie
- 164 Timiante

166 BRØD**168 Hvedebrød**

- 170 Bruschetta med hvidløgsolie eller pesto
- 172 Brødpizza
- 174 Brødskorpepudding med citrus-skyrcreme
- 176 Knækbrød med pulp
- 178 Indbagt brød
- 179 Croutoner
- 179 Hjemmelavet rasp
- 180 Knækbrød af grød
- 180 Trøfler

182 Rugbrød

- 184 Morgendrys
- 185 Søde rugbrødsbids – og salte
- 186 Øllebrødschips og brunkager
- 186 Øllebrød

189 OM FORFATTEREN**191 TAK TIL**



STOP MADSPILD

– I ANDEN POTENS

Mad og ressourcospild er et emne, som har både politikeres og forbrugeres bevågenhed – vi ved godt, at vi smider alt for mange madrester ud, men der er mange flere muligheder for at udnytte råvarernes potentiale, end vi lige tror. Det gælder om at bruge sin fantasi, og her kommer denne bog til hjælp med masser af inspiration.

Kampen mod madspild tages her et skridt videre end til madresterne, da missionen er at introducere en række opskrifter, der udnytter de dele af råvarerne, som vi ellers pr. automatik opfatter som ubrugeligt affald – fx æble- og pæreskrog, rugbrødsrester, kartoffelskræller og gulerodstoppe. Og de retter, der her frembringes, er vel at mærke ikke kun sund fornuft, de er også superlækre og velsmagende.

Ideen til bogen

Som kok har jeg med en lang række oplæg om madspild og økologi underholdt mange mennesker rundt omkring i både ind- og udland. Det har været lige fra hr. og fru Danmark til professionelle kokke, køkkenchefer, økonomer, erhvervsledere og erhvervslærere – fra kantiner, hospitaler, plejehjem, skoler og kommunale institutioner til hoteller og hotelkæder samt ikke mindst i et godt samarbejde med Hotel- og Restaurantskolen i København omkring den nye uddannelse, Food Coordinator.

Jeg har med tiden fået mange opfordringer til at samle den viden, jeg har på området, i en bog, som kunne være et redskab, en god ven og samarbejdspartner til at få denne bevægelse sat i gang. Den udfordring har jeg taget til mig og har nu udarbejdet denne bog, der handler om, hvordan vi grundlæggende kan optimere de råvarer, som landmændene har lagt deres store arbejde og stolthed i at skabe. En god måde at vise respekt for deres arbejde og ikke mindst med den gevinst, jeg som forbruger opnår, ikke kun økonomisk, men så sandelig også i forhold til klimaet og vores efterkommere.

Mange bække små

Madspild koster hver husstand mange tusinde kroner om året. Samtidig er det godt for miljøet og klimaet, hvis vi mindsker vores forbrug af fødevarer.

I en familie på 2-3 personer smides der hvert år omkring 65 kilo mad ud pr. person. I en husstand med kun én person ryger der næsten 100 kilo mad ud hvert år.

Små ændringer i vaner kan derfor give store besparelser på madbudgettet. Med denne bog har jeg samlet opskrifter og en række tips fra mine erfaringer med det, vi anser som affald, men som jeg ser som et stort potentiale ved at udnytte råvarer optimalt for både pengepungen, miljøet og ikke mindst klimaet.

Der er helt sikkert meget at hente hos de store virksomheder, restauranter og hoteller, som arbejder med mad hver dag. Men dér, hvor der kan hentes mest, er hos en helt almindelig familie. Her er det, at mange bække små kan udvikle sig til en kæmpe flod af besparelser, bedre miljø og klima og langt mindre mad- og ressourcespild. En gevinst for os alle sammen.

Vi skal i gang nu

Skræl er ikke skrald udspringer af det kedelige faktum, at madkulturen i hele verden er ved at gå tabt. Vi køber ind i alt for store mængder. Vi kender ganske vist alle de fælder, som fødevarekæderne lægger for os, når vi handler ind, men alligevel falder vi pladask i dem. Mængde er desværre hos størsteparten af forbrugerne stadig vigtigere end kvalitet. Jo mere for prisen, jo bedre. Så pyt med kvaliteten og de omkostninger, det måtte have for vores planet. Alene i Danmark smider vi hvert år 700.000 tons mad ud, som kunne være spist.

Ressourcespild er et stort problem for samfundet, både etisk, miljømæssigt og økonomisk. Spildet finder sted i hele værdikæden fra jord til bord, og igen fra bord til jord. Madspild koster danskerne 16 milliarder kroner om året, og der spildes yderligere ressourcer i håndteringen af madaffaldet, hvor kun 23 procent af det organiske affald genanvendes. Langt det meste forbrændes, hvilket medfører en u hensigtsmæssig høj udledning af CO₂.

Gennem forebyggelse, sortering og genanvendelse kan vi tænke forbrug og forretning på en ny og bæredygtig måde. Vi skal tro på intelligent og professionel genanvendelse, hvor ressourceeffektivitet og miljø er kernen, og hvor mulighederne for upcycling i affaldshierarkiet altid er i fokus. Det kan kun gå for langsomt at komme i gang.

Madspild på dagsordenen i virksomhederne

På længere sigt vil en dedikeret og vedholdende kamp mod madspild blive belønnet. Hvis du repræsenterer en kantine, restaurant, hotel, conferencecenter, forlystelsespark osv., vil det smitte positivt af på virksomhedens omdømme. Det er allerede dokumenteret, at du på kort sigt kan spare mange penge ved at reducere madspild.

Efter en buffet i en kantine, ved en konference eller et stort arrangement kan man, i stedet for at smide de gode madrester ud, lave doggybags. Fordel de gode

madrester i portioner og pak dem ind i en pose til hver gæst. Så kan dine gæster få en dejlig godbid med hjem til dagen efter, og du undgår madspild. Brug fornuftig indpakning eller lav evt. en aftale med gæsterne om, at de selv medbringer indpakningen. Man kan gå så langt, at man sælger madresterne til indkøbsprisen. Samme model med indkøbsprisen kunne også komme personalet til gode i virksomhederne. Der er masser af muligheder.

Så enkelt er det

Uanset hvor fokuseret du er på madspild, og hvor meget økologi du arbejder med i din travle hverdag, så har du taget et betydningsfuldt valg, når du står med denne bog i hånden. Næste skridt er at komme i gang, og det skulle der være gode muligheder for med opskrifterne her i bogen. Herefter vil du selv begynde at eksperimentere, og du vil kun blive overrasket over, hvor langt du kan komme med dine skræller.

Jeg ønsker dig god fornøjelse og masser af positive oplevelser med denne bog!

Michael Folman Jensen





INTRODUKTION TIL OPSKRIFTERNE

Bevar skrællen

Frugt og grønt er som bekendt pakket smukt ind fra naturens side, men faktisk er det ikke for at fryde dit øje. Skaller, skræller og grove blade tjener derimod til at beskytte frugt og grønt mod ydre angreb og er bl.a. derfor proppet med plantestoffer, vitaminer og mineraler, der virker mod plantens fjender. De næringsstoffer, der findes i frugt og grøntsagers skind og naturlige emballage, bør også komme din sundhed til gode. De allersundeste plantestoffer er nemlig koncentreret i skrællen og i det 'kød', der sidder lige under skrællen, mens selve frugt- eller grøntsagskødet primært indeholder vand og kulhydrater. Blandt andet har forskning vist, at en lodden kiwiskræl indeholder tre gange så mange antioxidanter som selve frugtkødet.

Men hvis du vil have gavn af alle de sunde kræfter i skrællen, kræver det naturligvis, at den ikke ender i skraldespanden ...

Hvorfor skræller vi egentlig vores grøntsager? Ud over næring fjerner vi også smag, når vi skræller rodfrugter som gulerødder, kartofler, persillerødder, jord-skokker osv. Og økonomisk betragtet opstår der et unødigt spild, når op til en fjerdedel af grøntsagen ryger direkte i skraldespanden. Den simple løsning er at skifte grøntskrælleren ud med en grøntsagsbørste – det er både hurtigt og effektivt. En grøntsagsskrubber behøver ikke at koste mere end 10-15 kr., og så får du meget mere grønt for pengene.

Men hvad med alle pesticidresterne i skallen? Informationscentret for Miljø og Sundhed (IMS) mener, det er sundere at skylle konventionelt dyrkede grøntsager grundigt end at skrælle dem ud fra argumentet om, at de fleste gode næringsstoffer sidder i skrællen. Og køber du økologisk, slipper du helt sikkert for giftstofferne. Desuden tilrådes det altid at købe dansk, hvis muligt, da de danske råvarer generelt er sprøjtet mindre.

Økologi

I alle opskrifter med skræller bruges der økologiske råvarer for at undgå de giftstoffer, der sidder i skallen på sprøjtet frugt og grønt. Generelt foretrækker jeg altid mad uden sprøjtemidler og sminke og siger nej tak til gensplejset mad. Vi skal back to basics.

Det står dig naturligvis frit for, om du vil købe økologisk eller ej, men det er en anbefaling at gøre det i videst mulig udstrækning. Mange vil argumentere for, at det kan være svært at få det til at hænge sammen økonomisk at købe alt økologisk, men når man netop som i denne bog bruger alle dele rub og stub, hænger det pludselig meget bedre sammen og giver god mening på flere planer.

Lokale råvarer og sæson

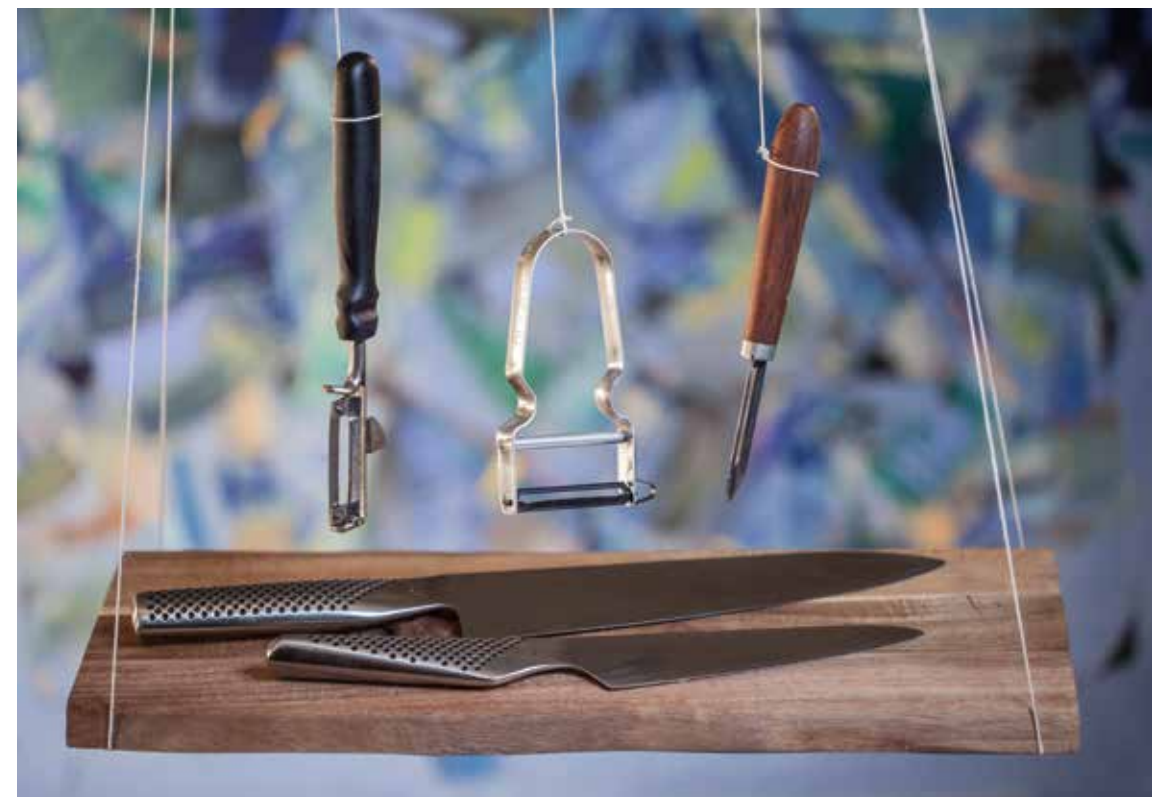
Ved hver opskrift står der angivet, hvornår den pågældende råvare er i sæson. Det er det tidspunkt, hvor den indeholder mest næring og smager bedst, så det giver god mening at spise efter sæsonen. Det er i øvrigt også det tidspunkt, hvor varerne er billigst.

Hvis man samtidig kærer sig om klimaet og verdens miljøregnskab, giver det bedst mening at spise mad, der dyrkes lokalt. Derfor er langt de fleste råvarer her i bogen også nogle, der dyrkes i Danmark, og som vi har lange traditioner for at spise.

Udstyr i køkkenet

Når man skal udnytte alle dele af råvaren, er der i sagens natur brug for både at snitte, hakke, blende og koge. Bogens opskrifter kræver ikke noget avanceret udstyr, men disse ting får du stor glæde af i køkkenet, når du skal udnytte dine frugter og grøntsager rub og stub:

- Foodprocessor
- Stavblender
- Minihakker
- Håndmikser
- Gryde
- Stegepande
- Grøntsagsbørste
- Tyndskræller
- Gode knive
- Spækbræt
- Litermål
- Morter
- Vægt
- Sylteglas
- Genbrugsflasker



ASPARGES

De grønne og hvide spyd

De appetitlige asparges er en rigtig forårsbebuder og en yndlingsspisestof hos de fleste. Her er der tale om en kort dansk sæson. Nyd dem, mens de er her. De grønne kan man finde ved kystnære overdrev og skrænter. Ellers er de dyrket som de hvide. Man skræller de hvide asparges fra hovedet mod halen. De grønne asparges behøver du ikke at skrælle, du brækker blot den nederste, træede del fra.

Sæson

Maj-juni

Anvendelse

Skrællerne og de træede ender bruges til supper og saucer.

Frysning

Både asparges og skræller kan fryses.

Mange fortrin – fx for fordøjelsen

Asparges er rige på vitaminet folat, som er vigtigt for immunsystemet og fordøjelsen. Indeholder også B- og C-vitamin, mineraler, calcium og natrium samt antioxidanter som fx glutathion.

Frisk igen

Hvis dine asparges har ligget for længe i køleskabet og er blevet lidt slatne, så smid dem ikke ud. Bræk den nederste ende af og stil dem i et glas med koldt vand, så er de snart friske og sprøde igen.



ASPARGESSUPPE

4 pers.

500 g hvide eller grønne asparges
5 dl hønse- eller grøntbouillon
1 ½ dl fløde
4 æggeblommer
2 tsk citronsaft (gem skrællen til syltede citroner, se side 128)
salt og peber

De hvide asparges skrælles – hvis der er tale om grønne, brækkes de træede ender af. Skræller/ender koges i boullonen i ca. 15 minutter, tages af varmen og trækker yderligere i 15 minutter. Sigtes herefter fra og kasseres.

Selve aspargesene skæres på skrå i skiver på ca. 1 cm. Disse stykker koges nu med boullonen i ca. 5 minutter.

Rør fløde, æggeblommer og citronsaft sammen og rør blandingen ud i boullonen. Varm suppen op til kogepunktet, den må ikke koge.

Smag til med salt og peber og server suppen med et godt brød.

TIP

Suppen kan laves på kun skræller og ender. Jo flere skræller og ender, jo kraftigere suppe.



ASPARGESSKRÆL-BOUILLON

1 liter

1 kg aspargesskræller og endestykker af grønne eller hvide asparges
1 l vand

Koges sammen i 15 minutter og tages af varmen. Lad derefter skrællerne stå og trække i yderligere 15 minutter, før du sigter dem fra.

Du kan nu bruge din bouillon eller fryse den ned til senere brug. Den kan bruges til fx saucer, supper, gryderetter, til at dampe fisk i og ikke mindst til høns i asparges.

BLOMKÅL

Mere end blot et hoved

Blomkålen består af en mængde blomsterknopper, som sidder samlet i buketter omkring stokken. Rundt om blomsterne er der en masse blade, som beskytter det flotte hvide hoved. Her skal vi lege med stokken og bladene.

Sæson

Maj-oktober

Anvendelse

Blade og stok kan bruges til supper, brød, salater, spreads, blomkålshummus og som grøntsag til pickles. Blade og stok kan som resten af blomkålen spises både rå og tilberedt.

Frysning

Kan fryses.

Naturens eget lægemiddel

Blomkål er en af de sundeste grøntsager. I gamle dage blev den kaldt for de fattiges medicin. Og det er præcis, hvad den er. Spækket med plantenæringsstoffer, som kan virke forebyggende på flere forskellige former for kræft. Det skyldes især det store indhold af antioxidanter og den antiinflammatoriske virkning. Den er desuden rig på vigtige vitaminer og mineraler og indeholder fibre, som din tarmflora vil elske.

Vand forlænger livet

Blomkålsblade og stokken kan hurtigt miste spændstigheden, når de er fjernet fra hovedet. Hvis du ikke skal bruge dem med det samme, kan de sagtens holde sig på køl et par dage, hvis de står tildækket i en skål med vand.





'BRUG DET HELE'-SUPPE

4 pers.

300 g blomkålsblade
og stok
300 g kartofler med skræl
100 g løg
2 spsk rapsolie
1 l vand, evt. med
en økologisk
grøntsagsterning
1 dl fløde
salt og peber

Løg i tern svitses i olie. Tilsættes herefter stok, blomkålsblade og kartofler i tern.

Lad det svitse i et par minutter under omrøring. Tilsæt herefter vand. Lad det simre i gryden, til alle grøntsagerne er møre, ca. 40-50 minutter. Tilsæt evt. mere vand.

Blend herefter suppen med en stavblender. Til slut tilsættes fløden, suppen koges op og smages til med salt og peber.



SALAT AF BLOMKÅLSBLADE

2-4 pers.

200 g blomkålsblade
200 g æbler
3 spsk rapsolie
1 spsk æbleeddike
(se side 146)

Brug de fine små blade, der sidder inderst samt det grønne uden stængel fra de øvrige blade (stænglerne kan bruges til blomkålssmør, se næste side). Skær bladene i passende stykker og æblerne i skiver (gem æbleskrogene til æbleeddike eller æble-karrysauce, se side 146 og 149). Vend dem med rapsolie og æbleeddike og server.

BROCCOLI

Blomkålens grønne fætter

Broccoli tilhører ligesom anden kål korsblomstfamilien, der er kendt for sine helbredende egenskaber. Tidligere gik den under navnet aspargeskål, da smagen kan minde om asparges. Mange har dårlige barndomsminder om den udkogte broccoli, som man engang kun kunne købe i frossen stand, men vi har heldigvis siden lært at tilberede den i mere sprøde variationer.

Hovedet består af små buketter af grønne blomsterknopper, der sidder på en tyk stok med aflange blade, der normalt kasseres. Ordet "broccoli" betyder gren eller arm, hvilket giver god mening, når man ser på plantens fine træform.

Sæson

August-oktober

Anvendelse

Stokken kan fx skæres i ultratynde skiver og bruges rå i en salat, eller den kan bruges som fyld i wok- og gryderetter, suppe, vegetardeller, syltet til smørrebrød, juice og smoothies eller bare som snack.

Du kan dampe hele stokken i ca. 10 minutter. Herefter kan du let pille den ydre skræl af, og derved får du nu en ny og spændende grøntsag uden trævler. Skrællen kan dog også bruges, du kan bage den i ovnen ved 125 °C, vendt i lidt rapsolie og groft salt i ca. 20 minutter. Man kan også bruge broccolistokken til stokkesmør, samme fremgangsmåde som ved blomkålssmør (se side 29).

Frysning

Kan fryses.

Smid ikke sundheden og kostfibrene i skraldespanden

Broccoli er blandt de absolut sundeste grøntsager i Norden. Den er altid god at have på lager, fordi den er særlig god til at holde på vitaminer og mineraler, selv om den ikke bliver brugt lige med det samme. Jo kortere tid den bliver i gryden, jo flere C-vitaminer får du, når du spiser den.

Broccoli indeholder også de svovlholdige glucosinolater, der har vist sig at have en positiv effekt på kræft og hjerte-kar-sygdomme. Glucosinolater findes i store doser i alle grøntsager i kålfamilien. Broccoli ligger også helt i top i forhold til indholdet af protein, 5 gram pr. 100 gram. Ikke mindst er broccolistokken fyldt med kostfibre, der virker som en massør i tarmen.



RÅSYLTEDE BROCCOLISTOKKE

200 g

300 g broccolistok
3 dl eddike
200 g sukker
1 vaniljestang

Skær broccolistokken i ultratynde skiver og sæt dem til side. Hæld eddike og sukker i en gryde. Flæk vaniljestangen på midten og skrab kornene ud. Kom kornene og den tomme vaniljestang i gryden og lad det koge i 5 minutter.

Nedkøl lagen og hæld den over broccoliskiverne i et rent glas med låg. Stil glasset koldt i et par dage, herefter er broccoliskiverne klar til brug som tilbehør til et stykke smørrebrød.



GULEROD

Gulerødder er ikke altid orange

Der findes flere forskellige sorter ud over de kendte orangefarvede, fx gule og lilla/rødbedefarvede gulerødder kan du til tider finde i grøntafdelingen. Det er en sand kunst og fornøjelse at skære en rødbdegulerod i tynde skiver og opleve den flotte struktur, den har.

Sæson

Juni-marts

Anvendelse

Der er mange muligheder med rester fra gulerødder. Chips af skræller kan bruges som erstatning for ristede løg til moderne smørrebrød, som salattopping og snack. Pulp efter juicing og skræller kan indgå i supper, lasagne, farsretter, gryderetter, til forskellige brød m.m. Gulerodstoppen kan bruges til pesto, til stuvning eller stegt som erstatning til spinat. Det er dog kun de fine dildagtige grene, der kan bruges, da selve stænglen er bitter. Brug også toppen som erstatning for dild på et stykke smørrebrød eller i en salat.

Frysning

Pulp, skræller og endestykker kan fryses.

Roden til alt godt!

Der er nærmest ikke den sygdom, gulerødder ikke hjælper med at forebygge, eller den del af kroppen, guleroden ikke gavner. Gulerødder indeholder flere A-vitaminer, hvis du spiser dem med skrællen på. Derudover indeholder den grønne top K-vitamin, kalium og klorofyl. Sidstnævnte har stærke antioxidative effekter og menes at kunne forebygge visse former for kræft.

10 gode grunde til at spise løs af den gyldne rod:

1. 100 gram gulerod indeholder kun ca. 50 kalorier.
2. Guleroden er rig på vitaminer og kostfibre, der fremmer fordøjelsen, regulerer blodsukkeret og forebygger hjerte-kar-sygdomme og kræft.
3. Gulerødderne gavner også huden og lungefunktionen.
4. Guleroden indeholder 4 gange mere A-vitamin end de daglige anbefalinger påbyder.
5. Gulerodens A-vitamin er en kraftig antioxidant.
6. Forskning viser, at gulerodens høje indhold af betacaroten er med til at sænke risikoen for kræft i blæren med op til 20 % og brystkræft med op til 50 %.
7. Nyere spansk forskning viser, at en kost, der er rig på A-vitamin, får os til at forbrænde mere fedt.
8. Amerikanske undersøgelser viser, at A-vitamin hjælper med at reducere de negative følger af passiv rygning.
9. Hollandsk forskning viser, at et højt indtag af gulerødder forebygger den aldersbetingede sygdom AMD, hvor synet svækkes. Gulerodens kombination af betacaroten, zink og C- og E-vitamin sænker risikoen for at udvikle sygdommen med op til 35 %.
10. Guleroden er også rig på kalk og kalium, der fremmer kroppens saltbalance og øger immunforsvaret.



GULERODSKRÆL-SUPPE MED GULERODSSHOTS

6 pers.

200 g gulerodsskræller
300 g gulerods- og
ingefærulp (rest-
produktet af det, du
laver gulerodsshots af)
50 g hakkede løg
3 spsk timianolie
(se side 162)
1 l hønsebouillon
(evt. terninger)
1 spsk (30 g) appelsin-
marmelade (se
side 120)
salt og peber
yoghurt eller skyr 2 %

Gulerodsshots:

50 g frisk ingefær
500 g gulerødder

Gulerodsskræller, pulp og løg steges let i timianolie.
Tilsæt bouillon og kog, til det er mørt, ca. 20 minuter.
Herefter tilsættes appelsinmarmeladen.

Det hele blendes til en tyk konsistens og smages til
med salt og peber.

Server en portion gulerodssuppe i en dyb tallerken.
Tilsæt en skefuld yoghurt eller skyr, brødcroustons
(se side 179) og pynt med frisk timian eller den
dildagtige gulerodstop. Server gulerodsshots til
suppen.

Gulerodsshots:

Køres i en juicer og serveres i små shotglas, por-
tionen giver ca. 3 dl. Godt for både helbredet og
smagen i suppen.

TIP

Du kan med fordel lave en stor portion gulerodssuppe, da den kan fryses ned. På
den måde har du altid nem adgang til et sundt måltid.



GULERODSSTØV

Gulerodspulp fordeles på et stykke bagepapir på en bageplade. Sættes i ovnen
ved 100 °C i ca. 2 timer. Smuldres undervejs, til det er helt tørt. Lad det stå i ovnen
på eftervarmen til dagen efter.

Blendes i en kaffemølle, til det har en konsistens som støv. Kan bruges som deko-
ration til både forretter, hovedretter og desserter.

TIP

Gulerodssstøv kan opbevares i en lufttæt beholder.

JORDSKOKKER

Bevar skrællen

Jordskokker er små, knudrede knolde – brune udenpå og hvide indeni – som de fleste vil skrælle før brug. Det er ikke noget let job, og man står ofte tilbage med et ganske lille udbytte, når skrællen er fjernet. Dertil kommer, at jordskokker hurtigt bliver misfarvede uden skræl på. Det er derfor på alle måder fornuftigt at lade skrællen blive på, især fordi det er her, de mange vitaminer og mineraler sidder.

Sæson

September-marts

Anvendelse

De er sunde, de smager godt, og de er gavnlige for fordøjelsen, så det eneste argument, der taler imod at lave mad med jordskokker, er, at de er besværlige at rengøre. Normalt skrælles de, men de kan med stor fordel skrubbes og bruges med skrællen på. Fx til supper, chips, marineret til salater, kogte som kartofler, bagte med krydderurter eller til mos med andre rodfrugter.

Frysning

Kan fryses.

Præbiotika til fordøjelsen

Jordskokken har et højt indhold af stoffet inulin, som er et sukkerstof. Det betegnes som et præbiotika, der nærer slimhinden i tarmen og stimulerer fordøjelsen. Da inulinet ikke bliver nedbrudt og optaget i kroppen, påvirker det ikke blodsukkeret negativt.

Jordskokker indeholder også en stor mængde C-vitamin, som booster immunforsvaret og sørger for, at kroppen kan optage jern. Bonus er, at C-vitamin er en antioxidant, dvs. modvirker iltning (oxidation). Den virker ved at bekæmpe de såkaldte frie radikaler og beskytter på den måde mod ødelæggelse af cellerne.

Jord og nødder

Jordskokkerne har en meget speciel smag, som måske kan være lidt svær at beskrive, men noget i retning af nødder, artiskok, søde kartofler og et lidt jordagtigt præg – i absolut positiv forstand.



JORDSKOKKEPURÉ MED PÆRE

4 pers.

400 g jordskokker med skræl
2 pærer med skræl
1 bananskalotteløg, finthakket
25 g smør
1 dl hvidvin
1 ½ dl vand
50 g pærechutney (se side 136)
havsalt og friskkværnet peber

Skær jordskokker og pærer i små stykker (gem pæreskrogene til pæreeddike, se side 134). Sautér løget i smørret og tilsæt pære og jordskokker. Kom hvidvin og vand ved og damp det mørt. Tag det fra varmen og mos let med en gaffel, tilsæt pærechutney og smag til med salt og peber.

TIP

Jordskokkepuréen smager dejligt til al slags stegt kød, fx til et andebryst stegt med ingefær, hvidløg og chili.



JORDSKOKKECHIPS

75 g

250 g jordskokker med skræl
2 dl solsikkeolie
havsalt
frisk koriander

Lad olien blive varm, mens du vasker jordskokkerne. Skær dem i helt tynde skiver med en tyndskræller eller kniv og kom dem i olien, hvor de friterer, til de er lysebrune. Tag dem op, drys med salt og lad dem dryppe af på lidt køkkenrulle.

Drys med havsalt og pynt med friske korianderblade. Server chipsene som snack til en drink eller som sprødt element til en salat.

PEBERFRUGT

Tag kernehuset med

Peberfrugten er en gammel kending på ostemaden og i salater. Men den kan meget mere end det. Den findes i mange afskygninger og farver. Man skærer oftest bunden fra og fjerner kernehuset og stilken, men det kan også bruges.

Sæson

Juni-november

Anvendelse

Endestykke, kernehus, stilk kan stort set bruges som resten af peberfrugten, hvis det finthakkes eller koges med i fx chilisaucen eller en pastasauce.

Frysning

Kan fryses.

Mere C end citrus

Ligegyldigt hvilken farve, peberfrugten har, så er den fyldt med A-, E- og C-vitamin. Den røde indeholder faktisk fire gange så meget C-vitamin som citrusfrugter. Det styrker dine muskler og ikke mindst dit immunforsvar og kan forebygge en kedelig forkølelse.

To sider af samme sag

Den grønne og den røde peberfrugt er den samme. Den er grøn i begyndelsen og ender med at være rød, når den er moden. Derfor er den grønne også mere bitter, og den røde sødere i smagen.



SWEET CHILISAUCE

Ca. 1 ½ liter

450 g kernehus/rester/
endeskliver af peber-
frugter, tomater og
løg med skræl (eller
kun løgskræller). Lige
dele af hver.

200 g pulp af gulerødder
(hvis du lige har lavet
juice, eller måske har
du noget på frost)

150 g stok af hvidkål,
blomkål eller broccoli

2 hele chilier, alt efter hvor
stærk du ønsker
saucen

300 g sukker

3 fed hvidløg (eller
hvidløgsskræller og
endestykker)

30 g frisk ingefær med
skræl

300 g af æbleresterne fra
dit opkog af æble-
eddiken (se side 146)
eller 3 dl eddike

2 dl vand

evt. lidt mere af en af
dine hjemmelavede
eddiker (se side 134
eller 146) eller måske
en rest fra en drue-
agurk-lage

Det hele koges, til alle ingredienser er møre. Herefter
blendes det til en lind grød.

Smag evt. til med chili, sukker eller eddike. Hældes
på rene glas eller flasker og er nu klar til brug. Opbe-
vares på køl og kan holde op til 2 måneder.



APPELSIN

De er dekorative, dufter godt og smager herligt

Frugten har en tyk orange yderskal med et stort indhold af æteriske (aromatiske) olier. Under yderskallen findes en svampet inderskal, der har et stort indhold af pektin.

Sæson

December-marts

Anvendelse

Reven appelsinskal kan bruges som krydderi i bagværk, salater og varme retter. Hele skrællen til marmelade og gløggessens.

Frysning

Saften presses ud og den pressede skal gemmes. Begge dele kan fryses.

Styrk dit immunforsvar

Spis en appelsin, så har du næsten dækket dit dagsbehov for C-vitamin. Frugten byder også på folat, der hjælper kroppen med at lave nye celler, producere røde blodlegemer og generelt styrke immunforsvaret. Endvidere indeholder appelsiner kalium og magnesium, som er vigtigt i forhold til hjerte-kar-funktionen. De er desuden fulde af fibre og er en stærk kilde til antioxidanter.

Du kan gøre en stor forskel

Der spises ca. 50 millioner kilo appelsiner i Danmark om året. Der er ca. 30 procent skræl på en appelsin. Det betyder, at vi kan reducere madspildet med ca. 15 millioner kilo om året, bare på appelsiner.



APPELSINMARMELADE

3 glas à 300 g

500 g appelsinskræller
samt vand, til det
dækker skrællerne
5 dl vand
300 g sukker

Skrællerne, både den orange yderskal og den hvide inderskal, koges i vand, til de er møre. Vandet hældes fra.

Skrællerne hakkes fint med en kniv eller blendes til den ønskede konsistens. Kog dem op igen med de 5 dl vand og sukker, til det har grødkonsistens.

Hæld marmeladen i steriliserede glas (skylles i kogende vand). Sæt låg på og sæt på køl.

TIP

En hjemmelavet appelsinmarmelade eller en flaske hjemmelavet gløggessens tager kegler i forhold til en buket blomster i værtindegave. Du kan sætte en lille etiket på med tekst om, af hvad og hvordan du har lavet den. Fx "Moster Anes appelsinmarmelade af appelsinskræller og sukker" eller "Onkel Jans gløggessens af appelsin- og citronskræller, sukkerkrydret med nelliker, kardemomme, stjerneanis og kanel". Det er en god idé at bruge genbrugsflasker eller glas, så tænker vi også hele klimadelen ind i vores produktion.



ÆBLE

Brug æblet rub og stub

Ofte smider vi kernehuset ud, når vi har spist æblet. Det er en skam, da det sagens kan anvendes til madlavning. Det samme gælder skrællen, men spis primært æbleskræl fra økologiske æbler, da der med stor sandsynlighed findes pesticidrester i skrællen på almindelige æbler. Du kan dog reducere pesticidindholdet, hvis du skyller din frugt og skrubber den let med en børste.

Også nedfaldsæbler kan bruges til både karrysauce, chutney og æblemost.

Sæson

August-april

Anvendelse

Nedfaldsæbler, æbleskræller og æbleskrog kan omdannes til lækre retter – fx til en lækker chutney, der giver aftensmaden et ekstra pift, æble-karrysauce og eddiker. Man kan også lave fantastisk til æblemost, snitte stykker i salater, men ikke mindst bare at nyde et lækkert æble – i alle tilfælde med skræl på, naturligvis. Et godt alternativ til et mellemmåltid.

Frysning

Æblemost kan fryses. Husk at gemme pulpen.

An apple a day keeps the doctor away

Kan du bedst lide dit æble skrællet? Så går du bl.a. glip af den vigtige antioxidant quercetin, der er et naturligt antiinflammatorisk stamin, som modvirker både psoriasis, astma, urinsyreghigt, podagra, tyktarmsbetændelse og antageligt kræft. Antioxidanten styrker kroppens insulinproduktion og hæmmer dermed ophobningen af sukkerstoffet sorbitol, der bl.a. kan skade nervesystemet.

Du kan gøre en stor forskel

Der spises ca. 100 millioner kilo æbler i Danmark om året. Æbleskroget udgør mindst 5-10 procent af et æble. Det betyder, at vi kan reducere madspildet med minimum 5-10 millioner kilo om året, bare på æbler.



ÆBLEEDDIKE

1 liter

1 liter lagereddike
æbleskrog (så mange, at
de er dækket af
eddiken)
evt. æbleskræller

Kom æbleskrog og skræller i et rent glas eller en beholder med låg og hæld eddiken på. Æbleskrog og skræller skal være dækket af eddike.

Eddiken skal stå i ca. 8-10 uger. Tilsæt gerne kernehuse undervejs, efterhånden som du spiser æbler, hvis der er plads i beholderen.

Kan både stå ude og på køl. Skrogene skrifter farve undervejs og bliver mørke, men det har ingen betydning.

Når eddiken har stået i 8-10 uger, hældes det hele i en gryde og koges i 5-10 minutter. Eddiken sigtes fra i en ren flaske, og resten gemmes til chutney (se side 148).

TIP

God som en værtindegave. Du kan gå all in og lave en ren Ingrid Marie-eddike eller fra en anden æblesort. Det dufter fantastisk og er rigtig lækkert til en salat og i madlavningen.





OM FORFATTEREN

Michael Folman Jensen er faglært kok i 1982 og derefter uddannet fra École Hôtelière i Lausanne, Schweiz. I en årerække har han været med til at åbne 5-stjernede hoteller i Schweiz, Frankrig, Bulgarien, Tyrkiet, Kasakhstan og Rumænien, både som Food and Beverage Manager og som Executive Chef med op til 250 ansatte under sig. Taler 6 sprog.

Fra 2008-2016 køkkenchef på Københavns Rådhus og arbejder i dag som driftschef i Maaltidet. Har modtaget flere priser for sit arbejde herhjemme, bl.a. diplom for "Det fuldendte måltid".

Michael holder oplæg omkring økologi og madspild og har fra været med fra starten på Food Coordinator-uddannelsen på Hotel- og Restaurantskolen, både som oplægsholder og censor. Han er desuden kostvejleder, spinning-instruktør, bjergbestiger og ironman.

Kendetegnende for Michael er, at han ikke går på kompromis med det, han beskæftiger sig med. Han ser ikke begrænsninger, men muligheder, og sætter overliggeren højt både i sit arbejdsliv og sin fritid ud fra devisen: Man kommer ikke sovende til noget i livet.

Har været og er fortsat first mover og går tit imod strømmen, når han mener, der er augmentation for det. Han elsker mad, men hader spild!

*"Hvis man vil gøre en forskel, så gør en forskel."
– Michael Folman Jensen*

Vi er allerede blevet bedre til at udnytte vores madrester, men der er noget, vi har overset i kampen mod madspild: Allerede inden vi begynder at lave mad, er store dele af primært frugt og grønt endt i skraldependen i form af skræller, stokke, skrog m.m. Denne bog handler om, hvordan det, som vi fra starten opfatter som affald, nemt og enkelt kan forvandles til de lækreste retter.

Som det naturligste i verden smider vi kartoffelskræller, æbleskrog og appelsinskræller ud, for "det kan jo ikke bruges til noget". Men der må vi tro om, for vores køkkenaffald indeholder mange muligheder for velsmagende retter fulde af næring. Kartoffelskrællerne kan forvandles til de lækreste chips, æbleskrogene bliver til chutney og citrusskrællerne til den fineste marmelade.

Bogen bringer en lang række inspirerende opskrifter på, hvordan vi kan udnytte vores såkaldte affald i køkkenet. Minimering af madspild er sund fornuft for både økonomien og miljøet, men også for vores helbred. For netop i skræller og grove blade findes de mange vitaminer og stoffer med antiinflammatorisk virkning, som er så gavnlige for os.

Bogen er for enhver, der ønsker renere mad og bedre udnyttelse af ressourcerne på den helt grundlæggende og enkle måde. De fleste vil blive overrasket over, hvor langt man kan komme med det, man ellers blot ville kassere.

