



salling fondene

Kogebog er blevet til takket være støtte
fra Sallinge Fondene

RED MADEN

- hjælp klimaet og undgå madspild

Folkekirkens Nødhjælp
Opskrifter, tips og oplysninger

Mindre madspild - mere overskud til verdens fattigste



Mindre madspild, mere overskud til **alle – ikke mindst verdens fattigste**



Tak, fordi du gør en indsat for at redde maden. Du får her Folkekirkens Nødhjælps kokebog med inspiration og tips til, hvordan du kan være med til at mindske dit madspild og samtidig give mere overskud til **alle**, ikke mindst verdens fattigste.

Vi er allerede godt på vej! I dag smider vi langt mindre mad ud, end vi gjorde for bare ti år siden, og det kan vi godt være stolte af. Der er dog stadig meget, vi kan gøre i kampen mod madspild. Hvert eneste år smider vi 700.000 tons spiseligt mad ud i Danmark. Det sker, mens 821 millioner mennesker sulter verden over.

Men hvor meget er 700.000 tons mad, og hvor slemt står det egentlig til? Ifølge tal fra Miljø- og Fødevareministeriet ender en gennemsnitlig familie i Danmark med at smide 20 % af deres indkøb ud. Det betyder, at hver femte indkøbskurv, vi fylder i supermarkedet, ender direkte i skraldespanden, mens 1 ud af 10 mennesker i verden ikke får nok at spise.

Vi havde ellers knækket kurven, og antallet af mennesker, der sulter rundt om i verden, var nedadgående. Men de sidste tre år er tallet igen begyndt at stige, og ifølge FN spiller klimaforandringerne en væsentlig rolle. Verden står over for et ændret klima, hvor vejrforholdene ikke længere er til at stole på. Regnsæsonerne bliver længere og voldsommere, og de stigende temperaturer giver mere tørke. Det går hårdt ud over landbruget og rammer særligt verdens fattigste, der får mindre og mindre at spise.

Men har det overhovedet en betydning, om jeg som forbruger i Danmark mindsker mit madspild? Er jeg ikke bare en lille fisk i et kæmpestort madspildsocean? Det er vi nok mange, der har spurgt os selv om. Men faktisk er det sådan, at de danske husholdninger står for 1/3 af alt madspild i Danmark. Vi smider simpelthen 260.000 tons mad ud i skraldespandene hvert eneste år. Til sammenligning er madspildet i detailledet på godt 150.000 ton. Derfor - når du mindsker dit madspild, kan du gøre en kæmpe forskel.

Mindre madspild er samtidig en af de mest effektive og nemme måder at nedsætte dit klimaaftryk på. Det skyldes, at madspild står for hele syv

procent af verdens drivhusgasser, og hvis madspild var et land, ville det rent faktisk være det tredje mest CO₂-udledende land i verden.

Kampen mod madspild begynder i dit køkken, og derfor har vi lavet et univers til dig, hvor du får opskrifter, tips og tricks til at stoppe madspild. Opskrifterne i kokebogen er venligst doneret af tre dygtige madspildsentusiaster:

- **Jesper Vollmer**, Folkekirkens Nødhjælps madspildsambassadør, tidligere kok i Kongehuset, vært på DR-programmet 'Spis og spar' og foredragsholder af utallige madspildsworkshops
- **Kirsten Skaarup**, også kaldet den grønne frk. Jensen, er kendt for sine lækre vegetariske kokebøger med fokus på plantebaserede og klimavenlige retter
- **Johanne Stormoen**, Folkekirkens Nødhjælps egen foodblogger med hang til at vafle alt fra ris til havregrød i kampen mod madspild

Rigtig god fornøjelse

De bedste hilsner

Birgitte Qvist-Sørensen

generalsekretær i Folkekirkens Nødhjælp



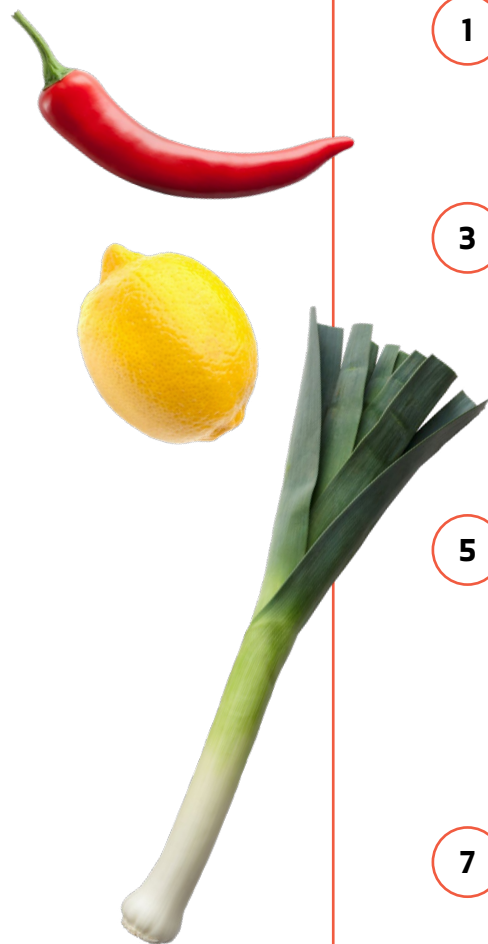
I Folkekirkens Nødhjælp har vi valgt at gå til kamp mod madspild. Det gør vi, fordi der er en ubalance mellem overflod og mangel. I Danmark har vi åbnet butikskæden Wefood, der mindsker madspild ved at sælge varer, som mange konventionelle supermarkeder ofte smider ud (læs mere på side 30). Overskuddet fra Wefood går til vores arbejde ude i verden. Her fokuserer vi blandt andet på at styrke fattige bønder, så de står stærkere over for klimaforandringerne

	Jesper Volmers råd mod madspild	4
	Retter med kylling	5
	Kylling i klemme	6
	Kyllingesuppe	7
	Hønsefond	8
	Retter med fisk	9
	Stegt laks med blomkål	10
	Laksesalat	11
	Når geder må forvandles til fisk	12
	Retter med grøntsager	13
	Forårssalat med mormordressing	14
	Grøntsager i beignet med sweet chilisaucé	15
	Tærte med kartofler og asparges	16
	Snackpizza	17
	Rodfrugtpostej med hasselnødder	18
	Restebolognese	19
	Grøntsagssuppe	20
	Dhal - indisk suppe	21
	Restepizza	22
	Nye afgrøder giver håb for fremtiden	23
	Retter med frugt og bær	25
	Frugtsalat	26
	Pavlova	27
	Årets bær, frugt & grønt	28
	Fem måder at give dit brød nyt liv	29
	Wefood - mindre madspild, mere overskud til verdens fattigste	30
	Prinsesse til kamp mod madspild	31
	Madplan	32
	Madspild vs. sult	33

Jesper Vollmers råd mod madspild



Foto: Columbus Leth



1

Køb ikke ind på tom mave. Man køber alt for meget unødigt, hvis man er sulten, når man handler.

3

Lav en 1-2-3 syltelage til dine grøntsagsrester. 1 del eddike, 2 dele sukker og 3 dele vand. Kog op og køl af. I lagen kommer du så alle dine små strimlede grøntsagsrester. Det kan holde sig længe og smager virkelig godt i salater, sandwich eller ungernes madpakker.

5

Sæt en plastbøtte i køleskabet til alle de madrester fra familiens tallerkener, der ikke blev spist. Tag den ud efter en uge, og betragt sammen mængderne af al det, der er blevet taget for meget op på tallerkenen. Det er et meget godt visuelt billede at have i hovedet næste gang, der øses op.

7

Brug en minihakker til at få alle de kedelige grøntsager med i gryderetter og spar derved på indkøb af kød. Måske kan du nøjes med at købe halv mængde.

2

Køb det, du skal bruge, og ikke det, der er på tilbud. Pas på med at falde for mersalgstilbud. Det skal jo spises og ikke bare fylde dit køleskab helt op.

4

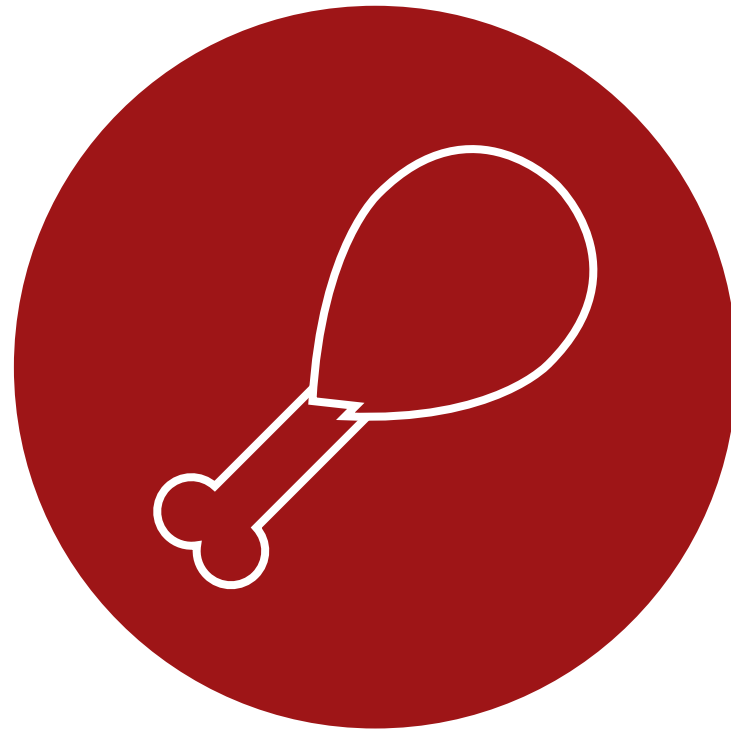
En gang imellem tømmes køleren for overskudsgrøntsager, og der laves en gang minestrone-suppe. Det er en perfekt restesuppe, der kan mætte mange og samtidig fryses.

6

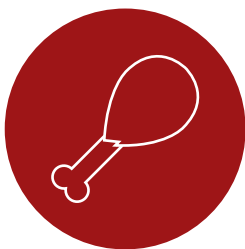
Lav en resteret-brainstorm. Sæt jer sammen og tænk over, hvilke typer retter, der egner sig godt til rester. Lav en masse stikord, og hæng listen på køleskabet. Så er det nemmere at finde på, hvad der skal ske med resterne i køleskabet.

8

Grønne linser er også et godt supplement til det hakkede oksekød i bolognesen. Erstat den halve mængde kød med grønne linser. Det mætter, smager godt og sparer på kødet.



RETTER MED KYLLING



Opskrift: Jesper Volmer

KYLLING I KLEMMER

Det skal du bruge:

1 kylling
1 citron
2 fed hvidløg, revet og
dækket med olivenolie
Krydderurter: purløg,
timian, rosmarin eller
hvad du kan lide.

Mangochutney:

1 moden mango
½ skalotteløg
1 fed hvidløg
1 rød chili
Lidt olie
1-2 spsk. sukker
1-2 spsk. æbleeddike
½ bundt purløg

Tilbehør:

Broccolistilke/
aspargesbroccoli
Lidt olie
2 lime

Sådan gør du:

Kyllingen lægges med brystet nedad, og den udbenes fra ryggen. Skær ned igennem kødet på ryggen og fortsæt hele vejen rundt langs benet. Sørg for, at der er kød på den ene side af kniven og ben på den anden. Pas på, når du kommer om til det tynde stykke mellem brysterne. Der kan man nemt komme til at skære igennem. Der er nu stadig knogler i lårene. Fjern knoglen i overlåret, men lad knoglen sidde tilbage i underlåret. Altså det du kender som drumstick'en.

Åbn fuglen helt op med skindet nedad. Krydr nu godt med citronskal, salt, peber, urter og revet hvidløg.

Læg fuglen sammen, så den bliver hel igen, men bare uden knoglerne. Læg den ind i klemmen og gnid den med olie udenpå, inden du krydrer med salt og peber.

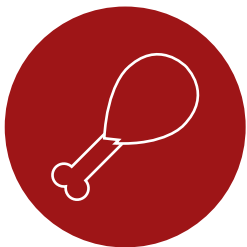
Vend kyllingen igen og igen på grillen eller over bålet. Det tager ca. 20 min. at få den gennemstegt og sprød.

Imens laver du mangochutney ved at skrælle og skære mangoen i tern. Hak løg, chili og hvidløg og sautéer det hele i lidt olie. Kom sukker og eddike på og lad det hele simre i 10-15 min. Smag til med hakket purløg og salt og peber.

Grill broccolistilkene over grillen, og anret det hele sammen med lidt grillet lime.



Gem kyllingskroget til at koge en lækker suppe på. Se opskriften på side 8.



Opskrift: Jesper Volmer

KYLLINGE- SUPPE

Det skal du bruge:

Kyllingeskrog
Nudler
2 hårdkogte æg
Gulerod i strimler
Broccolistilke
Chili

Sådan gør du:

Brun kyllingeskroget af til det får lidt farve. Du kan sagtens bruge grillen, du alligevel har i gang til kylling i klemme (se side 9). Alternativt i ovnen eller i en gryde. Kom vand og lidt urter på, hvis du har. Tilsæt også gerne løg, gulerod, selleri eller hvad du ellers har i køleskabet.

Kog op og skum urenhederne af. Lad det simre i et par timer. Sigt suppen, og smag den godt til med salt og peber.

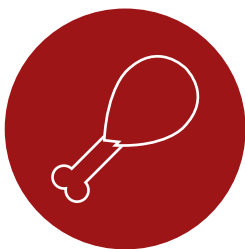
Ved siden af koger du nudlerne og æggene.

Anret suppen med strimlede broccolistilke, gulerod, æg og hakket chili. Har du lidt thaibasilikum, kan du også komme det i.



Brug kyllingeskroget fra
"Kylling i klemme" i suppen.
Se opskriften på side 6.





Opskrift: Johanne Stormoen

HØNSE- FOND

Det skal du bruge:

- 1 kyllingskrog
- 1 løg i kvarte
- 3 gulerødder hakket i stykker
- 10 peberkorn
- 2 laurbærblade
- 2 spsk. salt
- 3 spsk æbleeddike

Sådan gør du:

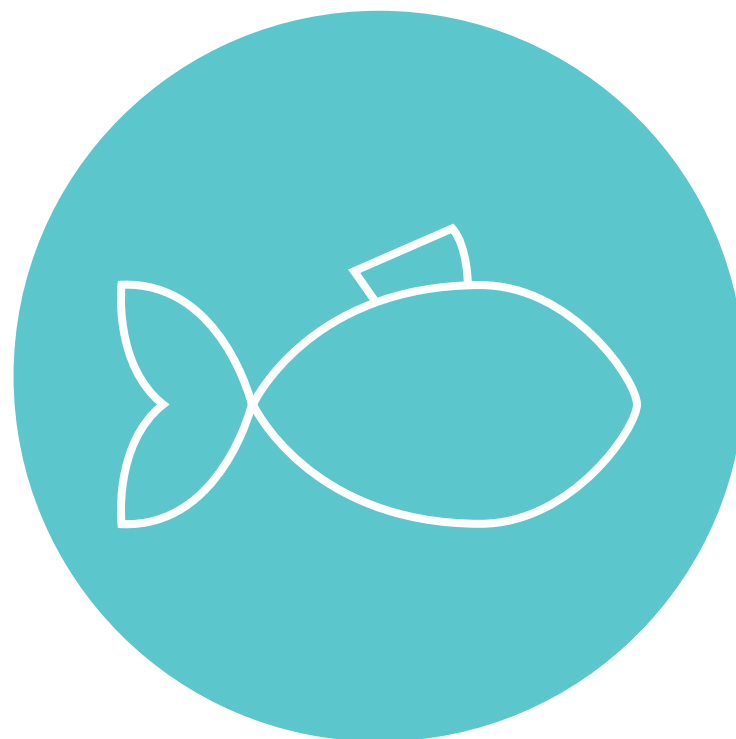
Læg alle ingredienserne i en stor gryde og dæk det hele med vand.

Lad det simre et par timer.

Hæld fonden igennem en si, så grøntsagerne og kyllingskroget sorteres fra.



Hjemmelavet fond er en fantastisk base at have i fryseren til en god suppe eller dhal. Opskrift på dhal finder du på side 21.



RETTER MED FISK



Opskrift: Jesper Volmer

STEGT LAKS

- med blomkål

Det skal du bruge:

- 4 laksebøffer
- 1 blomkål
- 1 spsk. smør
- 1 håndfuld spinat
- 1 citron
- 2 kviste dild

Sådan gør du:

Steg laksen i olie på en middelvarm pande til den er helt sprød. Steg den kun på den ene side og lad den anden side forblive blød. Steg den halverede citron i samme olie, så den bliver lidt karamelliseret.

Skær 1 cm af hver ende af blomkålen, og del den på den brede led. Steg blomkålen på begge sider i smørret, og krydr den godt med salt og peber.

Snit bladene fra blomkålen i helt tynde strimler og bland dem med spinaten.

Anret den stegte blomkål og den sprøde laks sammen med lidt af smørret fra panden, der er smagt til med saften fra den stegte citron.



Hvis der er rester tilbage fra laksen, kan den bruges til en lækker laksesalat. Se opskriften på side 11.





Opskrift: Jesper Volmer

LAKSE-SALAT

Det skal du bruge:

Resterne af laksen
Resterne af blomkålen
1 stegt citron
1 dl mayonnaise
1 dl creme fraiche 38%
1 hjertesalat
Lidt dild
Rosenpeber, knust

Sådan gør du:

Pluk laksen og blomkålen i småstykker.

Bland en dressing af mayonnaise og creme fraiche og smag den til med citronsaft fra den stegte citron, dild og rosenpeber.

Skyl salaten og brug bladede til at anrette laksesalaten i.

Servér dem evt. som en forret eller en terrassesnack.



Har du en rest laks tilbage?
Så brug den i denne opskrift.



Når geder må **forvandles til fisk**

Tørkeperioderne i Turkana i Kenya bliver længere og længere. Dyrene dør af sult og tørst, mens de tidligere hyrdefolk finder nye veje til at holde sig selv i live.

David Nangiro sidder i skrædderstilling i det tørre sand og reparerer sit fiskenet, som er blevet ødelagt, da en krokodille forsøgte at få tænderne i hans fangst.

Han har lange grove ar over kinderne. Håret er kort og hans øjne alvorlige.

Det lå ikke i kortene, at David skulle være fisker. Hans far, farfar og forfædrene før dem var alle hyrder, men da det var Davids tur til at overtage hyrdestokken, var der ikke flere dyr tilbage.

"De fleste af min fars geder og kvæg døde under tørken i 2011, og da tørken ramte hårdt igen i 2015 og 2016, bukkede de sidste dyr under for manglen på vand og mad," fortæller David Nangiro.

Khat erstatter måltider

Det nordlige Kenya har i 10 af de seneste 16 år været ramt af tørke. Derfor opstår der hele tiden nye fiskersamfund langs Turkanasøens bred. Og som mange andre fra området søgte David derfor ned mod bredden for at blive fisker i stedet.

"Søen er det eneste sted, hvor vi kan finde noget at spise i dag," siger David, imens han med tungen flytter en klump khatblade fra den ene kind til den anden. Han tygger khat for at opnå en falsk mæthedsfølelse og spise mindre fisk,

forklarer han.

"Jeg spiser så få fisk som muligt. De fleste sælger jeg, og pengene bruger jeg til at betale for mine to brødres skolegang. Resten af pengene sender jeg hjem til mine forældre," tilføjer David.

Krokodiller gør fiskeri farligt

David er en del af et fiskerkollektiv på 16 mand. Sammen ejer de en lille fiskerjolle med motor, og på trods af bådens beskedne størrelse er 4-5 mand med, når jollen stævner ud. Fiskerne lever typisk på vandet i en uge, inden de vender tilbage til fastlandet.

Fisketurene er fyldt med farer. Turkanasøen er nemlig fyldt med krokodiller, og de traditionelle hyrdefolk i det nordlige Kenya har ikke nogen erfaring med at fiske.

Folkekirkens Nødhjælp støtter derfor de nye fiskersamfund ved at betale 60 % af de lokalt byggede fiskerjoller. Derudover får fiskeraspiranterne træning i at sejle, fiske med net og i at konservere fangsten.

"Jeg har tidligere set lidt ned på fiskerne, men i dag er jeg meget stolt over at være fisker. Jeg er stolt over at være den, der kan betale for min families liv," siger David.



Foto: Jacob Dall



Hvad gør Folkekirkens Nødhjælp?

Folkekirkens Nødhjælp uddanner hyrderne i at fiske, og styrker dem i fiskersamfundene, så de bedst muligt kan overleve i deres nye virkelighed ved at:

- betale for 60% af de lokalt byggede fiskerbåde
- give træning i at sejle og fiske med net
- hjælpe med at konservere fangsten, så den kan holde så længe som muligt
- lære de nye fiskere, hvordan de bedst sælger deres fangst og tjener penge



RETTER MED GRØNTSAGER



Opskrift: Kirsten Skaarup

FORÅRS- SALAT

- med mormordressing

Det skal du bruge:

50 g grønne linser
200 g små nye kartofler
200 g grønne asparges
12 radiser
100 g bælgede ærter
1 håndfuld grønne blade
(spinat, vårsalat, rød syre,
ramsløg)
1 bundt purløg
25 g boghvedekerner

Dressing:

1 dl havre- eller anden
fløde
2 spsk lime- eller
citronsaft
1 tsk rørsukker
Salt og peber

Sådan gør du:

Kog linserne møre i den dobbelte mængde vand ca. 20 minutter. Afdryp og afkøl dem.

Rist boghvedekernerne gyldne på en tør pande. Sæt dem til side.

Kog kartoflerne møre, afkøl dem og skær dem i skiver eller terninger.

Læg aspargesene i kogende vand og kog dem to minutter. Afkøl dem, og skær dem i mindre stykker.

Skær radiserne i tynde skiver på langs på et mandolinjern. Læg dem i iskoldt vand.

Bland alle ingredienserne til salaten undtagen purløg og boghvedekerner.

Rør dressingens sammen og smag godt til med surt og sødt, salt og peber.

Hæld dressingens over salaten og vend rundt.

Drys med klippet purløg og boghvedekerner.



Brug resten fra salaten i en
tærte eller til snackpizza.
Se opskrifter på side 16 - 17.



Opskrift: Jesper Volmer

GRØNTSAGER I BEIGNET

- med sweet chilisaucе

Det skal du bruge:

Forskellige grøntsager
eller hvad du kan finde i
samme stil:

Palmekål

Peberfrugt

Fennikel

Haricot verts

Aspargesbroccoli

Rødløg

Sweet chilisaucе:

1 dl æbleeddike

2 dl rørsukker

3 dl vand.

1 rød chili, i tynde skiver

1 lime, skal og saft

2 cm ingefær, skåret i små
tern

1 spsk. maizena i lidt vand

1 dusk koriander

Beignetdej:

250 g hvedemel

5 g salt

2 dl vand

1,5 dl øl

2 spsk. smeltet smør

2 æggehvider

1 liter vindrukerneolie

Sådan gør du:

Start med saucen, da den skal være afkølet. Kog eddike, sukker og vand op med chili, ingefær og lime. Når det koger jævnes det med den våde maizena, og konsistensen tjekkes nemt ved at komme en lille smule op på en kold tallerken. Så kan du hurtigt se, hvordan den bliver. Køl den ned, og kom lidt hakket koriander i (kan undværes).

Beignetdej:

I en skål pisker du mel, vand, øl, salt og det smeltede smør sammen til en lind dej. Lad den hvile på køl mindst 30 min.

Grøntsagerne skæres i stykker eller strimler, så du kan tage dem med fingrene og spise dem. Skær dem i lillefinger-tykkelse. Stykkerne må ikke være for store, for de skal kunne nå at blive tilberedt i den varme olie på de 2 minutter, det tager at få flot sprød dej omkring dem.

Varm olien op til ca. 180 grader – evt. til det syder om en tændstik. Ellers brug et termometer.

Pisk så hviderne stive og vend dem i dejen. Dyp grøntsagsstavnene i dejen en ad gangen, evt. med en stor pincet, og kom dem i den varme olie. Vent med at vende dem om, indtil de er flot gyldne. Læg dem på en rist eller lidt køkkenrulle, og drys med salt, mens de er varme.



Smid ikke dine slatne og triste grøntsager ud. Pift dem i stedet op med denne ret, der kan bruges til både hverdag og fest.





Opskrift: Kirsten Skaarup

TÆRTE

- med kartofler og asparges

Det skal du bruge:

Tærtebund:

100 g rugmel
150 g hvedemel
1 dl pesto
1 dl havre- eller
anden fløde
½ dl vand
Salt
Olivenerolie

Fyld:

400 g små kartofler
300 g asparges, hvide
og/eller grønne
50 g valnødder
1 dl havre- eller
anden fløde
4 spsk gærflager (kan
udelades)
50 g fuldkornsmajsmel
eller anden fuldkornsmel
1 dl vand
Salt og peber

Sådan gør du:

Lav først tærtebunden: Bland de to slags mel og tilsæt pesto, fløde og en tsk salt.

Rør dejen sammen og tilsæt så meget vand, at den kan æltes sammen. Lad dejen hvile en halv times tid.

Kog kartoflerne 3-4 minutter og lad dem stå i vandet endnu ca. 5 minutter. Afdryp kartoflerne og skær dem i skiver.

Skræl de hvide asparges. De grønne skal kun skrælles nederst på stilkene.

Hak valnødderne fint og rør dem i fløden sammen med gærflager og majsmel. Tilsæt så meget vand, at blandingen er som tyk pandekagedej. Smag godt til med salt og friskkværnet peber.

Rul dejen ud og læg den i en stor, smurt tærteform. Prik dejen med en gaffel, og forbag tærtebunden i en 200° varm ovn 8-9 minutter.

Fordel valnøddecremen på tærtebunden og læg kartoffelskiver og asparges skiftevis i et pænt mønster på tærten.

Pensl overfladen med olivenolie, og bag tærten færdig endnu 20-25 minutter.



Skift gerne ingredienserne i opskriften ud med hvad du allerede har i køleskabet.





Opskrift: Kirsten Skaarup

SNACK-PIZZA

Det skal du bruge:

Pizzadej:

2 tsk gær
3 dl lunkent vand
1 tsk salt
½ tsk rørsukker
3 spsk olivenolie +
lidt ekstra
500 g hvedemel, evt.
pizzamel

Fyld:

7 mellemstore kartofler
flagesalt
1 spsk tørret timian
1 spsk tørret oregano
200 g blød ost

Sådan gør du:

Rør gæren ud i det lunkne vand og tilsæt sukker, salt og olie.

Rør hvedemelet i lidt ad gangen og tilsæt så meget, at dejen kan æltes.

Ælt dejen godt igennem, og stil den til hævnning et par timer – gerne natten over.

Ælt dejen igennem igen og del den i ca. 14 stykker. Tril stykkerne til runde kugler og rul dem ud med en kagerulle til en diameter på ca. 10 cm.

Læg pizzabundene på bagepapir på en bageplade.

Skær kartoflerne i millimetertynde skiver. Brug gerne et mandolinjern.

Dæk dejen med kartoffelskiver og drys med krydderurter og lidt flagesalt. Dryp lidt olivenolie over.

Skær osten i tynde skiver og fordel dem på pizzaerne.
Sæt pizzaerne i en 250 grader varm ovn og skru ned til 225 grader.

Bag pizzaerne 8-10 minutter til de er gyldne på overfladen.





Opskrift: Kirsten Skaarup

RODFRUGT- POSTEJ

- med hasselnødder

Det skal du bruge:

100 g røde linser
500 g rodfrugter (fx
rødbede, selleri,
pastinak, gulerod, etc.)
100 g nye kartofler
4 fed hvidløg
2 forårsløg eller 1 porre
100 g hasselnødder
1 økologisk citron
4 spsk frisk merian
eller 2 spsk tørret
50 g havregryn
Olivenolie
Tamari (soja)
Evt. boghvedekerner
Salt og peber

Sådan gør du:

Kom linserne i en gryde og dæk dem med vand. Kog i ca. 15-20 minutter. Hæld linserne i en si og lad dem afdryppe helt. Pres al væden ud.

Riv de valgte rodfrugter og hvidløgsfeddene. Kog og mos kartoflerne groft med en gaffel. Riv ca. to tsk af skallen på citronen. Snit løgene eller porren fint. Hak nødderne fint.

Rør linserne sammen med rodfrugterne og tilsæt løg, nødder, citronskal, 1-2 spsk citronsaft og merian.

Rør farsen godt sammen og tilsæt havregryn til konsistensen er passende. Rør 2 spsk olie og 2 spsk tamari i.

Smag farsen godt til med tamari, salt, peber og citronsaft. Lad evt. farsen stå en halv times tid, og vurder konsistensen. Farsen skal være temmelig fast. Smag til igen.

Læg farsen i en smurt postej- eller bageform – eller brug flere mindre forme. Du kan evt. drysse postejen med boghvedekerner. Rør i så fald 2 spsk olie sammen med 1 spsk tamari. Drys kernerne på postejen og pensl med olie/tamari. Pres kernerne lidt ned i postejen med penslen.

Bag en stor postej i en 190 grader varm ovn 50-60 minutter. Mindre forme bages 40-50 minutter.





Opskrift: Kirsten Skaarup

RESTE-BOLOGNESE

Det skal du bruge:

100 g røde linser
1 stort løg
2 håndfulde bløde
tomater (eller 1 dåse
hakkede tomater)
300 g rodfrugter (fx
pastinak, gulerod,
beder, glaskål,
persillerod, etc.
2 fed hvidløg
1 bakke svampe
Oregano, timian,
salvie etc.
Salt, sukker og citronsaft
Evt. kanel og spids-
kommen (stødt eller frø)

Sådan gør du:

Kog linser ca. 15 minutter. Afdryp dem.

Hak, løg, hvidløg og svampe. Svits dem i lidt olivenolie.
Tilsæt krydderurter efter smag.

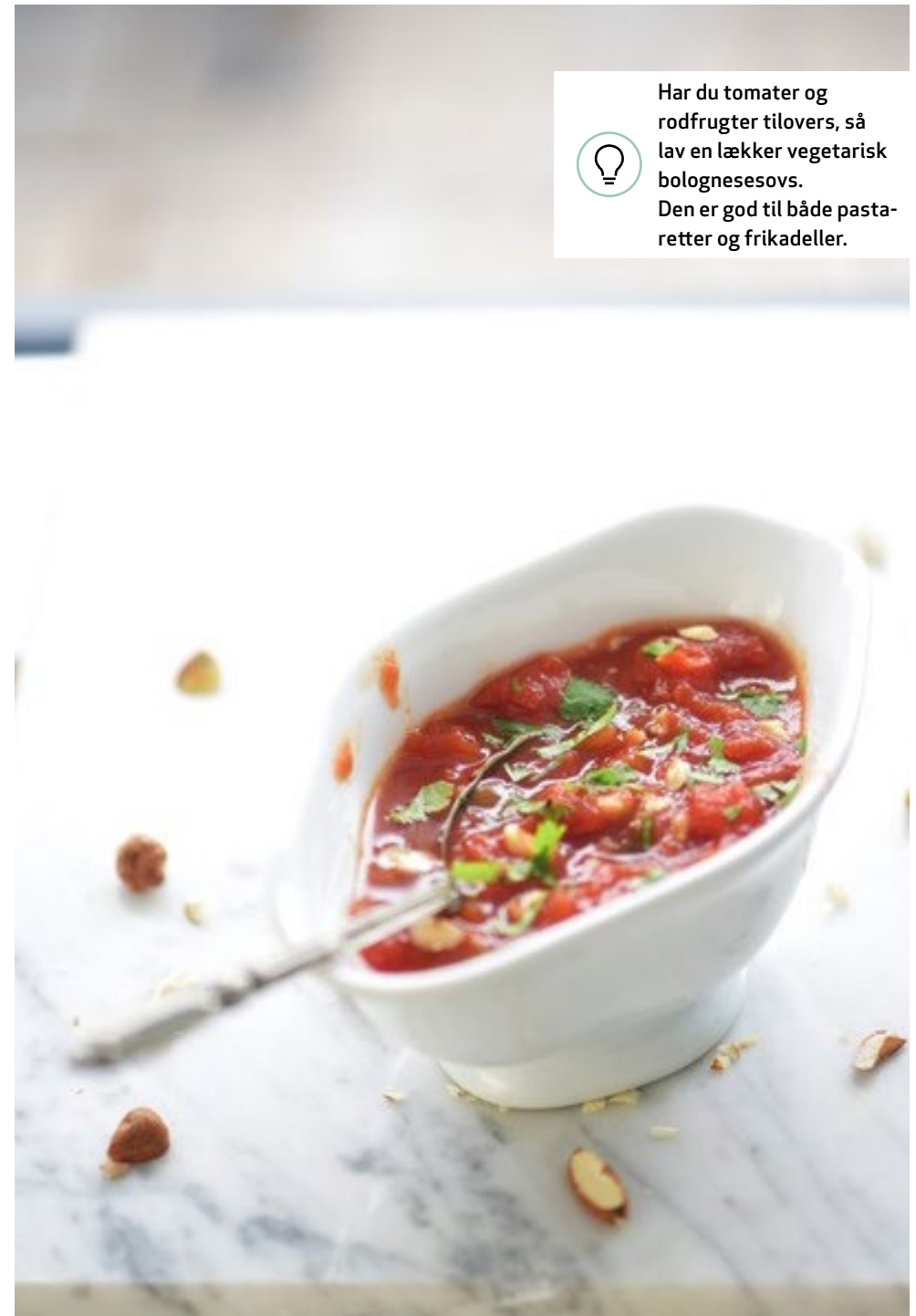
Hak tomaterne og kom dem i gryden sammen med løg
og linser.

Riv de rodfrugter, du har og kom dem i gryden. Lad det hele
simre i 10 minutter. Smag til med salt, sukker og citronsaft.

Et drys kanel og spidskommenfrø forvandler sovsen til en
mellemøstlig smagsoplevelse. Sovsen kan frys.



Har du tomater og
rodfrugter tilovers, så
lav en lækker vegetarisk
bolognesesovs.
Den er god til både pasta-
retter og frikadeller.





Opskrift: Johanne Stormoen

GRØNTSAGS- SUPPE

Det skal du bruge:

- 2 små løg
- 2 fed hvidløg
- 400 g kartofler
- 400 g gulerødder
- 400 g pastinak, jord-skokker, persillerod, græskar, spidskål etc.
- 1 liter bouillon eller hjemmelavet hønsefond
- 2 tsk karry
- 1 tsk spidskommen
- 1 spsk æbleeddike
- Salt og peber

Sådan gør du:

Begynd med at sautere løg og hvidløg i lidt olie til de er klare. Derefter tilføjer du krydderierne og lader dem brænde lidt af.

Tilsæt så de snittede grøntsager og lad dem stege lidt i gryden, det giver god smag til suppen. Tilsæt bouillon eller fond og lad det simre til grøntsagerne er møre.

Blend med en stavblender og smag til med salt og peber og æbleeddike.

Server evt. med cremefraiche, bacon og brød.





Opskrift: Johanne Stormoen

DHAL

- indisk suppe

Det skal du bruge:

½ l grøntsagssuppe
eller de rester der er
tilbage (Top op med
grøntsagsbouillon).
2 dåser hakkede
tomater
200 g røde linser
2 dl grøntsagsbouillon
1 spsk spidskommen
½ tsk stødt koriander
Chili (efter smag)
1 tsk garam masala

Sådan gør du:

Varm resterne af suppen op.

Tilsæt krydderier, linser, tomat og bouillon.

Lad det simre i en times tid og smag til med salt, peber og chili.

Servér evt. med lidt cremefraiche, chili, frisk koriander og brød.





Opskrift: Johanne Stormoen

RESTE- PIZZA

Det skal du bruge:

Dej:

2 dl vand
10 g gær
1 tsk salt
300 g mel
1 spsk citronsaft
5 spsk olivenolie

Tomatsovs:

1 fed hvidløg
Frisk chili
1 dåse hakkede tomater
½ dl olivenolie
½ tsk sukker

Fyld:

Brug hvad du har i
grøntsagsskuffen eller
eksempelvis:
1 glas artiskok
1 squash
Revet mozzarellaost
Oregano

Hvis man gerne vil have
kød på, så brug en
håndfuld kyllingestrimler,
en rest pølse, etc.

Sådan gør du:

Opløs gæren i vandet. Når gæret er opløst, tilsættes de øvrige ingredienser til dejen.

Ælt dejen indtil den ikke klæber til hænderne mere.

Lad den derefter hæve lunt i 30 minutter.

Del dejen i to kugler. Lad kuglerne hæve lunt og tildækket en halv time.

Svits hvidløg og chili i lidt olie. Tilsæt de hakkede tomater og ½ dl olivenolie.

Lad det simre, mens dejen hæver.

Når dejen er færdighævet, rulles den ud til tynde pizzabunde og dækkes med tomatsovs og fyld.



Du kan bruge de fleste kød- og grøntsagsrester som topping på din pizza. Husk at gemme selv de mindste rester i fryseren til næste gang du laver pizza.





Nye afgrøder giver håb for fremtiden

Klimaforandringerne rammer bønder i Zimbabwe og Etiopien hårdt. I kampen for at hjælpe bønder på landet, har Folkekirkens Nødhjælp introduceret de to sydamerikanske afgrøder quinoa og amarant. De kan bedre overleve i det nye klima og er samtidig mere nærende og indbringende end mange af de typiske afgrøder i landene.

Der er mørkt og tørt i Cleliah Masukus simple lehus, hvor hun opbevarer sin amaranthøst. Sække er fyldt med tørrede, gyldenbrune amarantfrø, som ligner et kornprodukt.

Cleliah Masuku er bonde i det sydlige Zimbabwe og har siden februar 2018 dyrket amarant med hjælp fra Folkekirkens Nødhjælp. Hun er en garvet landmand, men det er nyt for hende at dyrke amarant.

Nye løsninger er afgørende

Millioner af bønder i Zimbabwe får ifølge FN brug for nødhjælp, fordi en stor del af høsten går tabt på grund af

tørke og uforudsigeligt vejr. Når tørken rammer hårdest, og høsten slår fejl, går det hårdt ud over børnene.

"Børnene gik i seng på tom mave, fordi regnen ikke kom," siger Cleliah Masuku.

Hun er mor til 4 børn og har oplevet, hvor barskt livet er, når jorden tørrer ud og børn kommer i fare for at blive underernærede. Underernærede børn er i risiko for at få svækket deres immunforsvar og bremset deres udvikling. Flere oplever også indlæringsvanskeligheder.

"Klimaforandringer og tørke er blevet en central og vigtig problemstilling i Zimbabwe," understreger Chipo Chipudhla, der er programansvarlig i Zimbabwe for Folkekirkens Nødhjælp.

Hun understreger, at der er brug for praktiske og innovative løsninger, og det er samtidig afgørende for Folkekirkens Nødhjælp, at løsningerne er langsigtede. Men det er ikke kun Zimbabwe, der har brug for alternative måder at tilpasse sig klimaforandringerne. Derfor arbejder Folkekirkens Nødhjælp med at udbrede amarant og quinoa i både Zimbabwe og Etiopien.

Vokser når andet dør

Både amarant og quinoa kommer fra Sydamerika og har mange vigtige egenskaber tilfælles. Begge afgrøder kan klare sig bedre i tørkeperioder end normale afgrøder i de to lande. Quinoa kan gro i temperaturer mellem minus 8 til 38 grader

celsius og er særligt velegnet til at hjælpe bønder i Etiopien, der oplever let frost i perioder.

Samtidig er de blandt de mest næringsrige afgrøder, der findes. De er rige på protein, fiber, jern, calcium og lige præcis de mikronæringsstoffer, som verdens fattigste mangler mest. Næringsstoffer, der er forudsætningen for en normal vækst og udvikling.

Ikke nok med at de to afgrøder vil kunne afhjælpe problemer med underernæring hos børn og voksne, de er også mere værdifulde at sælge på markedet end mere udbredte afgrøder som for eksempel majs.

Større indtjening

"Der er ikke kun brug for at give bønderne mad på bordet. De har også brug for at få en indtjening, fordi folk får sværere og sværere ved at klare sig," siger Chipo Chipudhla.

Cleliah Masuku tjener dobbelt så meget på at producere amarant, som hun kunne gøre på majs, hvilket giver hende håb om en bedre fremtid.

"Vi anede ikke, hvad vi kunne tjene, men nu er vi meget glade," siger hun.

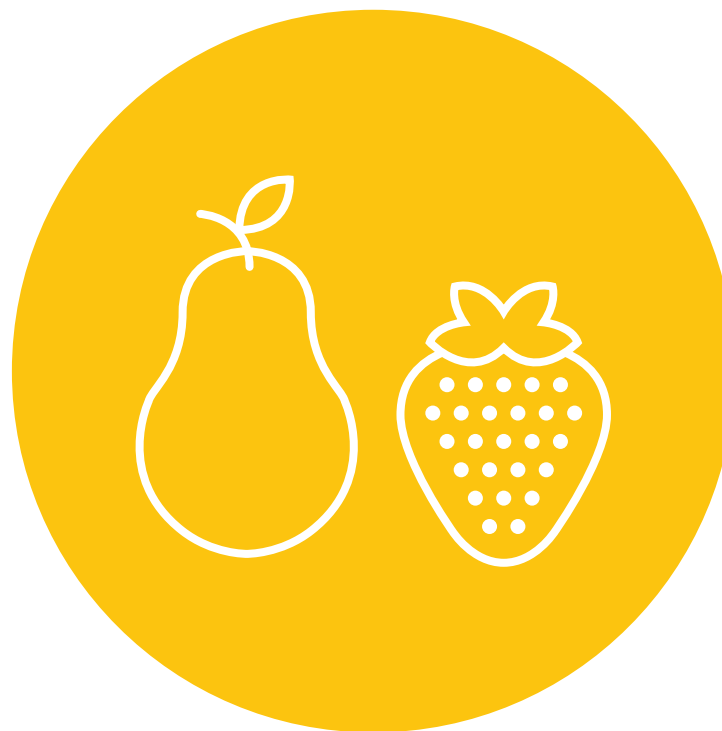
Den øgede indtjening vil hun bruge på at investere i geder, som hun vil avle på. På den måde får hun skabt sig flere kilder til indkomst, der giver familien adgang til mere og bedre mad og større fødevarer sikkerhed fremover.



Foto: Mathilde Berg Utzon

Fordele ved amarant og quinoa

- Tolerante over for tørke og kan vokse, hvor der falder meget lidt og uregelmæssig regn.
- Kan vokse, hvor jorden er for salt til andre afgrøder.
- Har et særdeles højt indhold af protein - tilmed er høj af kvalitet
- Indeholder meget jern, A-vitamin, calcium, B12-vitamin, fosfor, jod og magnesium. Mange, der ikke får nok mad, mangler netop disse mikronæringsstoffer.
- Findes i mange varianter og tilpasser sig mange forskellige klimatiske forhold.
- Kan vokse i højlandet og på næringsfattig jord.
- Bladene kan spises og er næringsrige, og øvrige plantedele kan bruges til foder.



RETTER MED FRUGT & BÆR



Opskrift: Jesper Volmer

FRUGT-SALAT

Det skal du bruge:

Æbler
Vindruer
Vandmelon
Honningmelon
Appelsiner
Blåbær
Hindbær
Blommer
etc.

4 æggeblommer
½ vaniljestang
2 spsk sukker
1 dl piskefløde

100 g mørk chokolade
100 g sukker
1 dl vand

Citronmelisse

Sådan gør du:

Skær frugterne ud i små stykker. Melonerne kan evt. graves ud med et parisienne-jern, der former dem til små kugler.

Pisk æggeblommer, vanilje og sukker til en æggesnaps. Pisk fløden let stiv. Vend de to ting sammen.

Smelt chokoladen. Kog sukker og vand op til 136 grader. Hæld sukkerlagen i chokoladen i en tynd stråle, mens du pisker blandingen med en håndmixer. Køl den krystalliserede chokolade af på et stykke bagepapir.

Anret frugtsalaten med citronmelissen, råcremen og chokoladen ved siden af. Har du ikke mod på at lave den krystalliserede chokolade, kan du jo nøjes med at hakke lidt mørk chokolade, og drysse den over.



Det er kun fantasien og kræsenheden, der sætter grænser for, hvad der kan bruges i denne frugtsalat.





Opskrift: Jesper Volmer

PAVLOVA

Det skal du bruge:

Resten af frugtsalaten
100 g æggehvide
100 g sukker
100 g flormelis

2 dl piskefløde
1 spsk. rød marmelade

Citronmelisse

Sådan gør du:

Pisk hviderne og sukkeret helt stift. Sigt og vend flormelissen i, og lav en stor 'fuglerede' på et stykke bagepapir. Bag den i ovnen natten over ved 60 grader eller ved 100 grader i ca. tre timer.

Pisk fløden sammen med marmeladen. Pisk den ikke for meget, for den må ikke begynde at 'knække'. Den skal hellere være lidt blød og cremet.

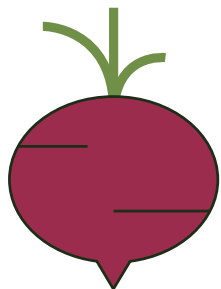
Læg flødeskummet ovenpå marengsen, og fordel frugtsalaten på toppen. Pynt med citronmelisse.



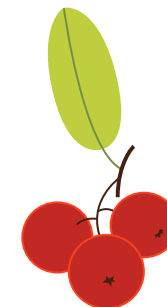
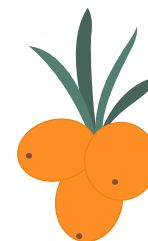
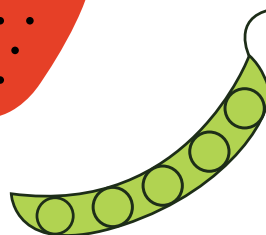
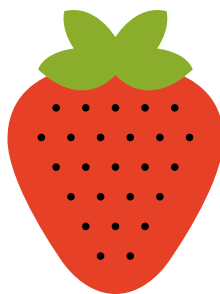
Hvis du har en rest frugtsalat, kan du nemt peppe den op ved at lave lækker pavlova.



JANUAR	FEBRUAR	MARTS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
Grønkål	Grønkål	Agurk	Agurk	Agurk	Agurk	Agurk	Agurk	Agurk	Agurk	Bladselleri	Blomkål
Gulerødder	Gulerødder	Feldsalat	Gulerødder	Asparges	Asparges	Bladbeder	Asier	Asier	Asier	Blomkål	Grønkål
Hovedsalat	Hovedsalat	Grønkål	Hovedsalat	Blomkål	Bladbeder	Blomkål	Bladbeder	Bladbeder	Bladbeder	Broccoli	Gulerødder
Hvidkål	Hvidkål	Gulerødder	Hvidkål	Chili	Blomkål	Blåbær	Bladselleri	Bladselleri	Bladselleri	Chili	Hovedsalat
Jordskokker	Jordskokker	Hovedsalat	Jordskokker	Forårsløg	Broccoli	Broccoli	Blomkål	Blomkål	Blomkål	Græskar	Hvidkål
Kartofler	Kartofler	Hvidkål	Kartofler	Hovedsalat	Chili	Chili	Blomme	Blomme	Blomme	Grønkål	Icebergsalat
Kinakål	Kinakål	Icebergsalat	Knoldselleri	Icebergsalat	Fennikel	Fennikel	Blåbær	Blåbær	Blåbær	Gulerødder	Jordskokker
Knoldselleri	Knoldselleri	Jordskokker	Kålraabi	Kinakål	Forårsløg	Forårsløg	Broccoli	Broccoli	Brombær	Hovedsalat	Kartofler
Løg	Løg	Kartofler	Løg	Purløg	Gulerødder	Gulerødder	Brombær	Brombær	Chili	Hvidkål	Kinakål
Pastinak	Pastinak	Knoldselleri	Porrer	Rabarber	Hovedsalat	Hindbær	Bønner	Bønner	Fennikel	Icebergsalat	Knoldselleri
Persillerod	Persillerod	Kålraabi	Purløg	Radise	Hyben	Hovedsalat	Chili	Chili	Grønkål	Jordskokker	Løg
Porrer	Porrer	Løg	Rabarber	Ramsløg	Hyldeblomst	Hvidkål	Fennikel	Fennikel	Gulerødder	Kartofler	Pastinak
Purløg	Purløg	Pastinak	Radise	Rucola	Icebergsalat	Hyben	Forårsløg	Forårsløg	Havtorn	Kinakål	Persillerod
Pære	Rosenkål	Persillerod	Ramsløg	Spidskål	Jordbær	Hyldeblomst	Gulerødder	Grønkål	Hovedsalat	Knoldselleri	Porrer
Rosenkål	Rødbeder	Porrer	Rosenkål	Spinat	Kartofler	Icebergsalat	Hindbær	Gulerødder	Hvidkål	Løg	Purløg
Rødbeder	Rødkål	Purløg	Rucola	Tomat	Kinakål	Jordbær	Hovedsalat	Havtorn	Icebergsalat	Pastinak	Pære
Rødkål	Æble	Rosenkål	Ræddike	Æble	Løg	Kartofler	Hyben	Hindbær	Jordskokker	Persillerod	Rosenkål
Æble		Ræddike	Rødbeder		Purløg	Kinakål	Icebergsalat	Hovedsalat	Kartofler	Porrer	Rødbeder
		Rødbeder	Spinat		Rabarber	Kirsebær	Hindbær	Hvidkål	Kinakål	Purløg	Rødkål
		Rødkål	Tomat		Radise	Løg	Jordskokker	Icebergsalat	Knoldselleri	Pære	Savoykål
		Tomat	Æble		Ribs	Porre	Kartofler	Jordskokker	Løg	Rosenkål	Tranebær
					Rucola	Purløg	Kinakål	Kartofler	Majs	Rødbeder	Æble
					Spidskål	Rabarber	Kirsebær	Kinakål	Multebær	Rødkål	
					Spinat	Radise	Løg	Kirsebær	Pastinak	Savoykål	
					Stikkelsbær	Ribs	Majs	Knoldselleri	Persillerod	Tomat	
					Tomat	Rucola	Multebær	Løg	Porrer	Tranebær	
					Ærter	Savoykål	Porrer	Majs	Pære	Æble	
						Sommerkål	Purløg	Multebær	Rabarber		
						Solbær	Pære	Pastinak	Radise		
						Spidskål	Rabarber	Persillerod	Rosenkål		
						Squash	Radise	Porrer	Rucola		
						Stikkelsbær	Ribs	Purløg	Rødbeder		
						Tomat	Rucola	Pære	Rødkål		
						Ærter	Rødbeder	Rabarber	Savoykål		
							Rødkål	Radise	Spinat		
							Savoykål	Rosenkål	Squash		
							Solbær	Rødbeder	Tomat		
							Spidskål	Rødkål	Tranebær		
							Spinat	Savoykål	Tyttebær		
							Squash	Spinat	Æble		
							Stikkelsbær	Squash			
							Tomat	Tomat			
							Tyttebær	Tyttebær			
							Æble	Æble			
							Ærter				



ÅRETS BÆR, FRUGT & GRØNT



5

måder at
give dit
brød
nyt liv



Arme riddere

Pisk æg, mælk, sukker og kanel sammen. Dyp brøddet i æggemassen og steg dem gyldne på en middelvarm pande. Server dem med sirup eller honning.

Croutoner

Brug gammelt brød til at lave lækre sprøde croutoner. Skær skorpen væk og pensel begge sider med olivenolie. Skær brødet i små tern, og bag dem i ovnen på 180 grader i 20 minutter.

Øllebrød

Skær en rugbrødsrest i små tern. Kom brødet i en gryde og tilsæt vand og maltøl. Lad det trække i ca. 10 minutter. Bring derefter blandingen i kog og lad den koge ved svag varme under låg i ca. 10 minutter. Pisk af og til.

Rugbrødschips

Skær rugbrødsskiver i trekanter. Læg dem på en bageplade, pensel med olie og drys med salt. Bag dem i ovnen ved 175 grader i 10-15 minutter.

Ymerdry

Hak rugbrød fint og tilsæt farin. Rist det på en bageplade i ovnen i 15 minutter ved 175 grader. Lad det køle af og hæld det i et glas.



Mindre
madspild -
mere
overskud
til verdens
fattigste

Siden 2016 har Folkekirken Nødhjælp solgt tonsvis af mad, der ellers ville være endt i skraldespanden. Det har vi gjort til gavn for dem, der sulter.

Med Wefood-konceptet er vi med til at reducere madspild i tonsvis. I løbet af 2018 blev der langet 173 tons mad over disken i vores tre butikker. Der blev for eksempel solgt 4392 liter kokosvand, 9.191 flasker olivenolie og 11.1137 poser müsli. I 2019 steg tallet til 250 tons. Det skyldes ikke mindst åbningen af endnu en butik i Københavns Sydhavn. Og i 2020 forventer vi at sælge flere end 300 tons varer.

Wefood sælger varer med beskadiget emballage, forkert mærkning og overskredet dato for holdbarhed, som ellers ville blive kasseret og ende på bunden af en skraldespand. Varerne bliver solgt til en god pris, så det er fordelagtigt at handle hos Wefood.

En butik blev hurtigt til fem

Butikkerne på Amager og Nørrebro i København blev efter åbningen i 2016 hurtigt en succes, og derfor åbnede vi i 2018 også en butik i Aarhus. I 2019 kom endnu en butik til, da vi åbnede en butik i Københavns Sydhavn. I august 2020 slog vi dørene op til en Wefood i Tingbjerg, og senere på året åbner en stor butik vest for Storebælt.

Wefood-butikkerne er udelukkende drevet af vores dygtige frivillige, som gør et stort stykke arbejde for at holde butikkerne i gang.

Alt overskud går til mennesker i nød. På den måde er vores kunder med til at rette op på den ubalance, vi ser i fordelingen af mad på verdensplan. Sammen forsøger vi at bekæmpe sult, madspild og klimaforandringerne.



Foto: Martin Schubert



Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie har siden 2011 været protektor for Folkekirkens Nødhjælp – særligt madspild og sultbekæmpelse er blandt Prinsessens største mærkesager.

Prinsesse til kamp mod madspild

Madspild er både dyrt for pengepungen, retfærdigheds-sansen og klimaet.

Det ved de fleste, og derfor går flere og flere til kamp mod madspild. En af dem er Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Marie, der som protektor for Folkekirkens Nødhjælp officielt åbnede den første Wefood-butik i 2016. Prinsessen har siden fulgt aktivt med i Wefoods arbejde og har flere gange mødt både samarbejdspartnere, leverandører og de frivillige, der driver butikkerne.

”Wefood er et vigtigt initiativ, for vi skal bekæmpe madspild. Vi er allerede på rette vej, men der er stadig meget, der kan gøres,” sagde Prinsesse Marie, da hun i 2019 besøgte den nyåbnede Wefood i Sydhavnen sammen med repræsentanter fra Salling Group, der blandt andet står bag Netto, føtex og Bilka.

Salling Group er Wefoods største samarbejdspartner, og udover at levere mange varer til butikkerne, var koncernen også med til at udvikle Wefood tilbage i 2015. Under besøget i 2019 modtog Prinsesse Marie, på vegne af Folkekirkens Nødhjælp, en check på 3,41 mio. kroner fra Salling Fondene, som ejer Salling Group. Pengene skal gå til åbningen af nye Wefood-butikker.

”Vi kan ikke bekæmpe madspild uden gode samarbejdspartnere, og derfor støtter vi op om Folkekirkens Nødhjælp og Wefoods arbejde. Vi ser frem til flere nye Wefood-butikker rundt om i landet de næste år,” sagde Annette Juhler Kjær, vicepræsident og ansvarlig for CSR i Salling Group.

Madplan - uge nr. _____

RESTER

Rester fra sidste uge eller fra fryseren, som jeg skal huske at bruge i denne uge!

Ugens rester, som jeg skal huske at bruge i næste uge!

HVEM SPISER MED?

MENU

MANDAG __ / __

TIRSDAG __ / __

ONSDAG __ / __

TORSDAG __ / __

FREDAG __ / __

LØRDAG __ / __

SØNDAG __ / __

HUSK INDKØB

RESTER SKAL BRUGES TIL

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren

- ☐ Frokost i morgen
- ☐ Aftensmad i denne uge
- ☐ Gemmes i fryseren



Foto: Paul Jeffrey

Madspild vs. sult

1/3 del af al mad, der produceres i verden, ender i skraldespanden. Det er absurd. Men hvad der er endnu mere absurd er, at den enorme mængde mad, der hvert år smides ud, kan brødføde de 800 millioner mennesker, der sulter i verden – **hele to en halv gange!** Derfor går Folkekirkens Nødhjælp til kamp mod madspild.

Sult og sultbekæmpelse har altid været en af Folkekirkens Nødhjælps mærkesager. Organisationen blev grundlagt i 1922 i kølvandet på 1. Verdenskrig, hvor millioner af mennesker blev drevet på flugt, og sulten hærgede i Europa.

Næsten 100 år efter støtter Folkekirkens Nødhjælp stadig mennesker i nød. Organisationen arbejder i verdens brændpunkter og hjælper verdens fattigste i kampen for et værdigt liv. Udover det internationale arbejde har Folkekirkens Nødhjælp også til opgave at skabe engagement og handling i Danmark. Det gøres blandt andet gennem oplysningsarbejde og kampagner målrettet børn, unge og voksne og ved at øve indflydelse på politik og den brede samfundsdebat. Målet er at skabe opmærksomhed og forståelse for globaliseringen, Verdensmålene og behovet for en mere ligeværdig og bæredygtig verden. Et godt eksempel er borgerforslaget om en ny klimalov, som Folkekirkens Nødhjælp var en af hovedkræfterne bag. Borgerforslaget fik på rekordtid de 50.000 underskrifter, der skal til for at sikre, at forslaget bliver behandlet i Folketinget. Et stærkt lobbyarbejde og den store opbakning fra befolkningen var med til at lægge pres på politikerne og bane vejen for den nye klimalov, der torsdag den 18. juni 2020 blev officielt vedtaget i Folketinget.

Historisk set har Folkekirkens Nødhjælp altid haft fokus på bæredygtighed. Både når det gælder fødevarerikkerhed og rettigheder, men også beskyttelse af verdens ressourcer. I 1972 åbnede organisationen Danmarks første genbrugsbutik, og i dag er der 116 genbrugsbutikker og fem Wefood-butikker landet over, der alle drives af frivillige ildsjæle, der brænder for at gøre verden grønnere og mindske madspild.

De seneste år har organisationen gået mere og mere aktivt ind i debatten om klima og konsekvenserne af klimaforandringerne. Det skyldes, at et ændret klima rammer os alle, men det går især udover verdens fattigste. Klimaforandringerne skaber mere ulighed, driver mennesker på flugt og presser samfund ud i ekstrem fattigdom. I lande som Zimbabwe, Nepal og Cambodja får mange familier kun et måltid mad om dagen, og i perioder må de helt undvære, da tørke og ekstremt vejr ødelægger deres afgrøder. Flere steder må folk forlade deres hjem, fordi landsbyer bliver skyllet væk af voldsom regn, og mange børn kan ikke længere komme i skole, fordi de skal hjælpe med at skaffe mad og rent vand.

Reducering af madspild er en af de måder, hvorpå vi som enkeltpersoner kan være med til at gøre en stor forskel. Det skyldes, at madspild udleder en masse unødvendig CO₂. Men det skyldes også, at overproduktion og overdyrkning af marker tærer på ressourcerne. Hvis vi skal bekæmpe sult, skal vi gøre noget ved vores eget overforbrug. Vi skal fordele ressourcerne bedre, så vi sammen kan skabe en grønnere fremtid for os alle – også for verdens fattigste.