

STOP
MADSPILD



FOR RESTEN: BRUG DET HELE

Husstande i Danmark smider tonsvis af mad ud hvert eneste år. Det er dyrt for både miljøet og pengepungen, men en tendens og kultur, der kan ændres. Brug skrællerne, gendyrk grøntsagerne, udnyt det hele.

64.1

Michael Folman Jensen Skræl er ikke skrald

Meget er gået til spilde, allerede inden vi begynder at lave mad: skræller, stokke, skrog m.m. bliver smidt ud, men kan i faktisk forvandles til lækre retter. En nødvendig og meget velkommen bog.

64.1

Thomas Alcayaga Mad med omtanke

Kogemand og madblogger Thomas Alcayaga giver dig 100 opskrifter på lækker mad af dine rester. Og mange af dem kan du lave på under 30 minutter. Har du vundet en lidt for stor hamburgerryg i banko, kan du fx bruge den til tærte, en pastaret, tarteletter og eggs benedict. Bogen er også fuld af gode køkken- og sparetips.



64.1

Kate Turner Nej tak til madspild

Det er ingen sag at undgå madspild, når bare du planlægger, køber ind og gemmer dine rester. Pimp din pesto med gulerodstoppe, bag en kage med bananskræller eller kom æggeskaller i din smoothie og få masser af proteiner. Bogen er en lille, men meget velkommen håndsrækning.

64.12

Jasmin Gabay Klimakløgtigt kagekalas

Hun er kendt fra sin medvirken i Den store bagedyst og har i denne bog fokus på to bærende elementer: råvarer i sæson og rester, både dem, der er tilovers, dem, der har gemt sig bagest i skabet, og dem, der ligger i køledisken på sidste dato. Simple opskrifter på søde sager.

64.17

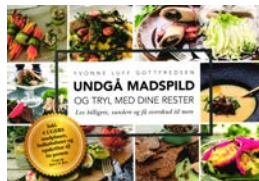
Camilla Stemann Jensen Vidunderlige vafler

Vafler er en genial måde at få bugt med sine rester. Vi kender dem selvfølgelig serveret klassisk med sukker og marmelade. Men prøv dem i nye varianter og til aftensmad. Hvad med marokkanske couscousvafler med bagt aubergine og tomat? eller som vaffelburger med kylling og bagte grøntsager? Velbekomme!

64.1

Yvonne Luff Gottfredsen Undgå madspild og tryl med dine rester

Hvem vil ikke gerne leve "billigere, sundere og få overskud til mere", som det lyder i undertitlen? Her får du tips og tricks til madplaner, ugeplaner og mindre madspild, blandt andet hvordan du bruger rub og stub af råvarerne og tryller nye retter frem.



66.8

Michael Dalsgaard Alstrup Mindre madspild

At begrænse madspild er ikke bare godt for økonomien og den gode samvittighed. Det er også en del af klimaløsningen. Her bliver du klogere på transport af fødevarer, hvad CO2 egentlig er, hvad sort og grøn energi er, vigtigheden af god køkkenhygiejne, og hvordan madaffald bliver til grøn energi.



I Danmark smider de private husholdninger 247.000 ton mad ud om året. Det er ca. 30% af det samlede madspild i Danmark

(Kilde: Fødevarestyrelsen, www.foedevarestyrelsen.dk)

64.1

Lav mad uden spild

En genial bog proppet med både viden, tips og tricks og selvfølgelig opskrifter. Brug de overmodne bananer til kage, lav chips af grøntsagsrester, sauter radisebladene til en frittata, og kandiser skrald fra citrusfrugterne. Gem dine madrester, frys ned til senere og lav restebuffet, når tiden er knap.



64.1

Stop spild af mad

Francis Cardenau, Katrine Klinken, Camilla Plum, Thomas Rode Andersen og Suhrs Madakademiet står bag opskrifterne i denne bog, redigeret af Selina Juul. Du får ideer, metoder og opskrifter til at udnytte al din mad. Køb det, du har brug for, og brug det, du har købt. En guldgrube af viden og opskrifter.



64.1
Selina Juul
Mad med respekt
- en familiekogebog, der mindsker madspild

Tips og tricks til mindre madspild og selvfølgelig masser af opskrifter til alle dagens måltider, skrevet af så prominente personer som Ahn Lê, Timm Vladimir, Michel Michaud, Louisa Lorang, Francis Cardenau og H.K.H. Prinsesse Marie.

64.101
Liselotte Kira Gregers Andersen
Fremtidens køkken

'Fremtidens køkken' er ikke avanceret molekylærgastronomi udført af kunstig intelligens, men derimod klimavenlig mad lavet af naturens snarere end supermarkedernes råvarer. Kvinden bag 'Køkken på kanten' er kulinarisk fritænkter og laver lækkerier af bananskræller, grøftekantsgrønt, tang, insekter og meget andet. Det er bæredygtigt, vildt og inspirerende.



PLANLÆGNING OG ANDRE OMTANKER

Planlæg dine indkøb til længere tid ad gangen. Så køber du kun det nødvendige og sparer tid på indkøbene. "Prepper" du, er du altid et skridt foran og kan hurtigt fremtrylle lækker mad.



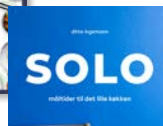
64.1
Louisa Lorang
Louisas madplaner
 30 dage, 30 opskrifter, 30 minutter. En genial bog og helt klassisk Lorang, der giver gedigne og lækre opskrifter, hvor der er tænkt over planlægningen og udnyttelsen. Der er smæk på grøntsagerne, uden at det behøver være vegetarisk. Det er en vinterkogebog, men lad dig endelig inspirere til de lysere måneder.

Hent app'en: 'For resten' og få bugt med rester og råvarer, få tips til resteretter, madplaner, indkøbsliste og generelt gode råd.

64.1
Aarstidernes madplaner
 Opskrifter og indkøbsliste til ugens fem hverdage. 80 lækre opskrifter, der oftest kan klares på 45 minutter. Mere grønt og fisk hver uge, og så er der forslag til sunde morgen- og mellemmåltider.

64.1
Ditte Ingemann
Solo
 Selvom du bor alene eller bare en gang imellem kun har dig selv at lave mad til, skal du ikke glemme at forkæle dig selv med god mad. Fordelen er, at du kan lave dine egne favoritter, så sæt dig til bords med en velanrettet tallerken, og bevar respekten for det sunde måltid.

64.1
Food prepping
 "Den uundværlige selvhjælps-kogebog til den sunde, travle hverdag" lyder undertitlen. Og der er både tid og penge at spare, når man er forberedt. Her får du gode råd til prepping, opbevaring af madvarer, kloge indkøb og selvfølgelig opskrifter.



64.1
Anette Harbech Olesen
Spar & spis
 Få maksimal velsmag og sundhed ud af hver en krone, du bruger på mad. Her får du opskrifter på prisbillige, hurtige og bæredygtige retter samt en masse tips til at mindske madspild. Desuden er der øjenåbnende artikler fra en lang række eksperter, tips til planlægning og indkøb, madplaner, opbevaring og meget mere. En guldgrube.



64.1
Jamie Oliver
Spar med Jamie
 Køb ind og lav mad med omtanke, og skru ned for madspildet. Her får du 120 lækre og budgetvenlige opskrifter. Der er tips til indkøb og gode ting at have i basislageret, både i skabe, skuffer, køleskab og fryser. Opskrifterne er inddelt i grønt, kylling, okse, svin, lam og fisk, hvor der er fokus på at bruge hele dyret, de oversete kødudskæringer og sæsonens grøntsager.

BLEND DET, JUICE DET!

Hvis du har en blender eller en juicer, har du også en nem måde at få brugt dine frugt- og grøntsager på. Smid dem i maskinen og få et sundt energiboost. Det er koncentreret sundhed. Jeg foretrækker blenderen og behøver ikke engang skrælle grøntsagerne.

64.19

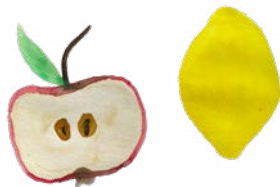
Mads Bo

Super grønne juicer og smoothies

Den tidligere automekaniker og Danmarks førende juicemester skruer en tand op for niveauet og opfordrer til at droppe roundup og ukrudtsbrændere og i stedet drikke ukrudtet. Brændenælder, mælkebøtter og skvalderkål er langt rigere på vitaminer og mineraler end grøntsagerne i supermarkedet. En bog, der i den grad inspirerer til at leve sundere. Prøv også bogen 'Flydende magi', der er målrettet børn.



*Madkulturen.dk
En selvejende videns- og forandringsinstitution under Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, hvis mission er at gøre bedre råvarer, madlavning og måltider tilgængelige for alle uanset alder, indkomst, social baggrund og geografisk placering.*



64.19

Louisa Lorang Juice Deluxe

Juice, blends og superbowl. En lækker sag med nemme opskrifter uden en alenlang ingrediensliste, lige til at gå til. Alle opskrifterne er uden tilsat sukker og mejeriprodukter. Og så er bogens ret layout funky.

64.19

Flere fede juicer

Bogen emmer af kærlighed til det gode liv med frisklavede juice og blends som fundament. Masser af gode opskrifter og sundhedsfacts, der giver lyst til at spise mere grønt. Du finder også inspirerende indslag fra mennesker, der er hoppet med på juicebølgen, og også forordet af professor Per Bendix Jeppesen giver noget at tygge på.



64.19

Green kitchen smoothies

Den bedste smoothiebog, hvis du spørger mig. Fuld af lækkerhed og x-faktor, med smukke fotos, der inspirerer og giver lyst til at leve sundere. Opskrifterne er udviklet af det dansk-svenske par Luise og David, der står bag den prisvindende blog 'Green Kitchen Stories', som to gange er blevet tildelt Saveur Magazine Best Food Blog Award.



64.19

Blender

Lækker og indbydende bog af to af landets grønne guruer: Søren Ejlersen fra Aarstiderne og Ditte Ingemann fra The Food Club. Bogen er inddelt sværhedsgrader, fra lette til vilde smoothies og fra lette til vilde greenies, og du får afsnit om superfoods og flere slags blenderture, fx udrensningsture.

ALT I ÉN: SUPPER, GRYDERETTER OG ONE POTS

Gryder, der indeholder et helt måltid, er måske den ultimative måde at få bugt med rester og slatne grøntsager. Gør det til en ugentlig begivenhed at tømme køleskabet og forvandle resterne til et festmåltid.



64.15

Catherine Daverne Simple supper

Plantebaserede opskrifter krydret med tilbehør og toppings, der kan pifte enhver suppe op og give individuelle smage og indtryk ved middagsbordet. Bogens fokus er både fysisk og mental velvære, og du skal ikke stå i timevis i køkkenet for at fremrylle et lækkert måltid. Catherine Daverne er udlært kok fra Kong Hans Kælder og har arbejdet på forskellige michelinrestauranter.





64.17

**Ylva Bergqvist
52 supper**

Min yndlingsuppebog. 52 supper, en til hver uge. Lækre, appetitvækkende fotos af alt fra blomkålssuppe med cintronmarinerede rejer til pho med revelsben, nudler og urter. Du får også afsnit med bouilloner, dip og brød.



64.1

**Mette Mølbak
One pot**

Let og overkommelig bog om en genial genvej til nem hverdagsmad. One pots er alt i en gryde, som ikke tager lang tid at bixse sammen, og som sagtens kan laves dagen før. Mølbaks filosofi er, at ikke hele hverdagen skal bruges i køkkenet, men vi skal stadig have noget godt at spise.



64.1

**Gorm Wisweh
Gorms one pot**

Pizzamanden Gorm har i en lidt sen alder opdaget det geniale i one pots og deler her sin viden og passion for gryderetter. Selv kalder han det madbiblen om one pots. Her finder du alt fra kreolsk grisebasse med søde kartofler til jambalaya og mac and cheese-pot med grønkål.

64.1

**Jamie Oliver
Alt i én**

Grundtanken i "The naked chef's one pot-bog er at gøre livet så enkelt som muligt. Enkel madlavning, minimal opvask. I alle opskrifter er angivet, hvor mange personer, retten er tiltænkt, hvor lang tid det tager at lave den, og hvad retten indeholder af kalorier, fedt, proteiner osv. Det er enkle, lækre opskrifter til en travl hverdag, lavet i én gryde, én pande eller ét fad.



**KONSERVERING?
BARE GEM DET!**

Syltning og fermentering har fået en renæssance. Nu er det ikke kun en husmoderlig spareøvelse, men et gastronomisk værktøj, der kan pimpe enhver ret og bringe den op på et andet niveau. Og så er der gode sundhedsfremmende gevinster, og både syltning og fermentering er oplagte teknikker at mestre for at undgå madspild.



64.13

**Johan Björkman
Det nordiske spisekammer**

Den mest inspirerende bog om syltning og fermentering. Alene forsiden med fyldte condibøtter og syltglas får tænderne til at løbe i vand.

Alle opskrifter tager udgangspunkt i nordiske råvarer og det nordiske køkken. Her finder du klassiske syltede rødbeder, fermenterede ramsløgsblade, friteret chili- og hvidløgssalt, syltede granskudskapers, surdejssyrmede valnødder og meget mere.



64.13

**Michelle Keogh
Tørrede lækkerier**

Med en dehydrator fjerner du fugtigheden fra frugt, grønt og meget andet og forlænger dermed holdbarheden og intensiverer smagen. Det gøres ved lav varme og en ventilator og er meget simpelt. Lav fx kryddersalte, frugtlæder, beef jerky, dine egne rosiner eller tørrede bananer. En genial måde at bruge frugt- og grøntsagsresterne på.

64.13

**Ditte Ingemann
Kunsten at fermentere**

Der findes andre, mere omfattende grundbøger i den ædle kunst at fermentere. Men denne er en overkommelig begynderbog. Og det er bare at komme i gang. Kraut og andre fermenterede grøntsager er sundhed på glas. Det er billigt, let og kan varieres i det uendelige.



64.13

André Spange Nebulsi På glas og flasker

'At sylte er at nyde', lyder en af overskrifterne i denne inspirerende bog, der rummer 1 opskrift hver uge året rundt. Det betyder, at de er målrettede årstiden, så du bruger frugt og grønt, når de er i sæson. Jeg er vild med det personlige take på hver opskrift, og at det er meget mere end bare klassisk syltede agurker. Prøv eksempelvis syltede tranebær, der fungerer virkelig godt til julemaden.

64.17

Tsukemono

Det udtales 'ske-mo-no' og lyder japansk, men forfatterne er henholdsvis kok og professor i gastrofysik ved KU. Begge to pæredanske. Tsukemono er en teknik til at få mere smag ud af grøntsagerne ved en slags syltning eller konservering, hvor man bruger fx salt, sukker, eddike, alkohol og krydderurter. Tsukemono er en perfekt måde at pifte grøntsager op til nye smagshøjder og meget anderledes en klassisk dansk syltning.



Udarbejder: Bibliotekar Jesper Just Nielsen
Illustrator: Julie Pantou
Udgiver: © BibMedia, Herlev 2023
Tryk: Nofoprint, Vallensbæk
Varenr.: 47112306



64.13

Helena Grayston Syltedronningens forråd

Alene det at kalde sig Syltedronningen siger det hele. Hun har rødder i det engelske, og det mærker man i opskrifterne. Her er alt fra klassiske bread and butter pickle, hjemmelavet sennep, savoury soiskins sauce til brombærsyltetøj med hvid chokolade og pæresmør med kardemomme. Du får tips til at bruge sylteresterne, altså en slags 'upcycling' af din sylterest. Genialt.



BÆREDYGTIGHED

Hvad enten du har stor villahave eller en lille altan og nogle vindueskarme, giver det god mening at opnå en grad af selvforsyning. Sank eller høst kun det, du har brug for, og mærk hvor meget bedre dine egne afgrøder smager end supermarkedets. Det er godt for klimaet og miljøet. Og godt for dig.



61.38

Julie Juanita Larsen Bæredygtig kost

Få mere viden om de forskellige forbrugsmærker, sprøjtegift i fødevarer, forskellen på økologisk og konventionelt landbrug, emballage og affald, datomærkning og guide til mindre mad- og plastikspild. Med andre ord: en guide til at vælge bæredygtig kost med omtanke for både miljø og dyrevelfærd.



63.014

Grow like tomorrow

En vildt informativ guide og inspirationsbog til, hvordan vi sammen kan skabe en fremtid, hvor vores fødevarereproduktion ikke sker på bekostning af hverken natur, klima eller kvalitet. Lær om det urbane økosystem, dyrk svampe i køkkenet, dyrk dit eget mikrogrønt, hør om Frøsamlerne, regenerativt jordbrug og botyper til vilde bier, lav selvvandende altankasser, og find i det hele taget tilbage til naturen. Fremtiden er grøn!

63.54

Huw Richards Dyrk gratis mad

Han gav sig selv den udfordring omkostningsfrit at dyrke frugt og grønt. Nu vil han hjælpe dig og andre til at gøre det samme. Byg dine egne højbede, få gang i køkkenhaven med det dyrkbare, du i forvejen har i køkkenet, lån haveredskaber af naboen (og vice versa) og byt frø, grøntsager og andet. Huw Richards har sået frøet til en kultur, hvor vi hjælper hinanden.

63.54

Persille Ingerslev Gendyrk - flere porrer til folket

Lidt ingefær, et par citronkerner, stubben fra et spidskål. Persille Ingerslev har prøvet at gendyrke de fleste grøntsager. At se planter, der hos os andre var røget på komposten, få nyt liv blev for hende en vej ud af depression og selvmordstanker. For når en stump forårsløg, ananas eller gulerod kunne vokse ud igen, kunne hun vel også. 'Gendyrk' er en inspirerende bog med et rørende forord og selvfølgelig en masse trin for trin vejledninger.

