

# KITCHEN COLLECTIVE

## Inspiration til grønne middage

Kitchen Collective har i samarbejde med Københavns Kommune inviteret inden for til tre grønne fællesmiddage, som har haft til formål at inspirere og bidrage til et fællesskab omkring udbredelsen af mere plantebaserede måltider i hjemmet.

Maden blev tilberedt af de madiværksættere, som har sin daglige gang i Kitchen Collectives delekøkken. Vi kalder dem kitcheneurs.

I Kitchen Collective sætter vi scene til madiværksætteri, fordi vi tror på, at madiværksættere er fyrtårne for velsmagende løsninger på et sundere og mere bæredygtigt madsystem. Kitchen Collective er et demokratisk, deleøkonomisk og dagsordensættende madiværksætterhus, som verden vender sig mod for at blive inspireret til fremtidens madscene. Kitchen Collective er et inkluderende madiværksætterhus, hvor vi gennem værtskab, viden, inspiration og fællesskab undersøger og smager på morgendagens madscene.



# Grønne fællesmiddage

I Kitchen Collective sætter vi scene til madiværksætteri, fordi vi tror på, at madiværksættere er fyrtårne for velsmagende løsninger på et sundere og mere bæredygtigt madsystem. Kitchen Collective er et demokratisk, deleøkonomisk og dagsordensættende madiværksætterhus, som verden vender sig mod for at blive inspireret til fremtidens madscene. Kitchen Collective er et inkluderende madiværksætterhus, hvor vi gennem værtskab, viden, inspiration og fællesskab undersøger og smager på morgendagens madscene.

De grønne fællesmiddage havde til formål at inspirere og fremme udbredelsen af plantebaserede måltider i hjemmet, og derfor blev middagene også tilberedt med udgangspunkt i de barrierer, som de spisende gæster oftest møder, når de selv prøver kræfter med plantebaserede måltider.

Barrierer såsom

- Tid
- Viden
- Kendskab til råvarer
- Teknikker
- Smagspotentiale

Råvarerne blev derfor først leveret på selve dagen direkte fra samarbejdspartnere og producenter. Det betyder, at vores Kitcheneurs ikke vidste, hvilke grøntsager de skulle arbejde med før på selve dagen. Dette skabte en ramme, som imiterede hverdagsituationer, hvor man sjældent tager beslutninger omkring aftenens måltid, før man står i supermarkedet og ser dens udvalg. Dog havde hver middag et tema samt nogle forudbestemte leverandører, der dannede en ramme for det måltid, der skulle udvikles.

Her præsenterer vi opskrifter, tips og tricks og nyttig viden fra vores tre afholdte grønne fællesmiddage



# Opskrifter med tips og tricks

## Grøn fællesmiddag 1: Madspild



### Mød kitcheneur Marco fra EVOO

Til dagligt laver kitcheneur Marco fra EVOO lækre hjemmelavede burgere til take-away med fokus på gode lokale råvare, bæredygtighed og økologi. Alt er lavet fra bunden, og der anvendes kun råvarer i høj kvalitet. Evoo står for "ekstra jomfru olivenolie" da manden bag, Marco Maccarini, er en italiensk kok med mange års erfaring fra både den danske og italienske restaurationsbranche.

Lige nu kan man opleve EVOO som en del af den grønne kødby eller bestille hans mad på via WOLT eller på hans hjemmeside:



<https://evoo.dk>

## MENU:

Vegansk bøfsandwich med grøntsagsfritter og vegansk mayonnaise.

I denne opskrift lærer du at lave en vegansk burger helt fra bunden.

Synes du, at det er en lidt lang opskrift, eller er du ikke vant til at lave alt fra bunden ligesom Marco? Så kan du starte med at fokusere på en ting af gangen. Det kan fx være, at prøve at lave din egen mayonnaise, eller bage dine egne burgerboller. Så sæt dig for det, du ønsker at lave, og køb nogle af de andre elementer færdige.

Ellers lav store portioner. Mayonnaisen kan sagtens holde sig i køleskabet i op til 3 uger, så lav en god stor portion, og så har du også til kartoffelmaden. Du kan også lave en stor gryde sovs og fryse den ned i portioner. Så har du til en anden gang du skal lave burger, eller bare gerne vil have nogle veganske dunser med brun sovs.



## Vegansk bøfsandwich med ovnbagte rodfrugter

### Ingredienser

#### Burgerboller :

245 g Økologisk  
hvedemel.  
45 g Agrain pilsner mel  
25 g Sukker  
30 g Økologisk rapsolie  
½ dl Havremælk  
½ pk. Tørgær  
2 dl Vand

#### Derudover:

8 stk Planteslagterens  
Dunser  
4 skiver Vegansk ost  
Chips til toppen  
  
Coleslaw  
Grøntsagsfritter  
Brun sovs  
(se nedenfor)



### Sådan gør du:

#### DAG 1: Forberedelse af burgerbolle

Serveringer: 4

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 30 min

Den første dag skal gå med at forberede dejen til burgerbollerne.

- Rør først vand, havremælk og gær sammen indtil gæret er opløst.
- Tilsæt derefter resten af ingredienserne og ælt det på en røremaskine i 10-15 min.  
Har du ikke en røremaskine, kan du bruge en håndmikser med dejkroge.
- Når dejen er æltet, strækkes dejen og foldes ind over sig selv.
- Sæt dejen i køleskabet til næste dag.

#### DAG 2: Serveringsdagen

Serveringer: 4

Forberedelsestid: 1 time

Tilberedningstid: 45 min

- Start med at tage din burgerdej ud af køleskabet. Vej 100 g dej af, og form dette til en bolle. Lad bollerne hæve i forme eller på bagepapir til dobbelt størrelse.

Spørger du vores kitchenuer Marco, er det vigtigt at veje dejen til bollerne, da det giver en bedre ensartethed og dermed en bedre afbagning.

Derudover bruger han smurte folieforme for at få dem perfekt runde. Det er et godt tip, hvis man vil have flotte runde burgere. Ellers kan man også forme dem i hånden, det kræver dog mere tid og en bedre teknik.



## Overskudsfrugt og -grønt

Du kan bruge dine overskudsgrøntsager og -frugt på flere forskellige måder.

I denne opskrift kommer vi med 3 bud; Du kan koge en bouillon på dem og lave en brun sovs, bage dem i ovnen som fritter, eller snitte dem fint og bruge dem i en coleslaw.

### Ingredienser:

---

#### Brun sovs

40 g Smør  
4 spsk. Hvedemel  
4 dl Nedkogt bouillon  
Melasse eller Maltsirup  
Salt og Peber

#### Grøntsagsfritter

800 g overskudsgrønt  
4 spsk olie  
salt og peber

#### Coleslaw

400 g overskudsgrønt  
1/2 dl kikærtevand  
1 tsk eddike  
1 tsk sennep  
3,5 dl olie (Ca.  
salt og peber

### Sådan gør du:

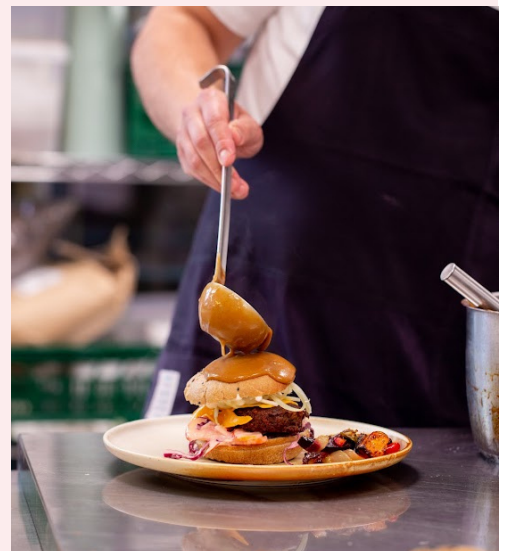
- Brun sovs: Nedkog grøntsagsbouillon med lidt sukker i en kasserolle. Når det er reduceret til halvdelen, tages det af varmen. Tag en ny gryde og smelt det veganske smør, rør derefter melet godt ud i smørret. Rist det i gryden i et minut under omrøring. Tilføj derefter den koncentreret bouillon lidt efter lidt. Smag til med melasse eller maltsirup for en dybere smag og flot farve.
- Grøntsagsfritter: Har du nogle grove grøntsager til overs såsom rodfrugter, broccoli, løg osv. kan du bruge dem til at lave grøntsagsfritter. Overhæld dem med olie og krydrer dem med salt og peber. Sæt dem i en forvarmet ovn på 180 grader varmluft i 20-30 min.
- Coleslaw: Sidst men ikke mindst kan man lave en lækker sprød og cremet coleslaw af resten af grøntsagerne og frugterne. Ja, også frugterne! Og det kan være hvad som helst, dog er kål er en ret vigtig komponent, da det tilføjer coleslawens genkendelige sprødhed og fylde. Men udover det, kan du bare fylde op, med det der ligger bagerst i grøntsagsskuffen. Snit eller riv dem fint og kom det op i en skål med enten lidt citron- eller appelsinsaft på.
- Kikærtemayonnaise: Kikærtemayonnaisen skal fungere som en cremede dressing. Blend kikærtevand, salt, sukker, eddike og sennep med en stavblender og tilføj lidt efter lidt olien, indtil du har en tyk og lækker mayonnaise. Smag til med salt og peber. Vend 2/3 af mayonnaisen med grøntsagerne til din coleslaw.

# KITCHEN COLLECTIVE

Har du stadig en masse grøntsager, som du ikke ved, hvad du skal gøre med, kan du lave din egen barbecuesovs som erstatning til ketchuppen. Steg nogle løg i lang tid, gerne nogle timer, tilsæt dit overskudsgrønt og lidt vand og lad det stege/koge, indtil det er helt blødt og mørt. Tilføj eddike, sukker og melasse og blend det til flydende masse. Smag til med flydende røg eller Røgessens.

## Saml din burger:

- Dellerne: Mens bollerne er i ovnen, kan du stege dine plantedeller i olie på panden eller i en frituresteger, indtil de er godt sprøde.
- Tag bollerne og fritterne ud af ovnen, drej ovnen over på grill og sæt dine stegte deller ind i ovnen med den veganske ost på toppen indtil osten er smeltet. Du kan også brænde osten med en bunsenbrænder
- NU kan du endelig anrette din burger. Burgerbollerne skæres over på midten og smøres med mayonnaise på indersiderne. Dernæst tilføjes coleslaw og dellerne med smeltet ost, og burgeren lukkes sammen.
- Overhæld den med brun sovs lige inden servering og anret med chips på toppen. Serveres med de ovnbagte grøntsager på siden og evt. en lille klat ketchup eller barbecuesovs.



## Grøn fællesmiddag 2: Umami



Mød kitcheneur Jamain fra  
The Caribbean Housewife

Med afsæt i sin mad, skaber Jamain nye oplevelser og dækker et behov hos sine gæster, som de ikke vidste at de havde.

Og det er denne effekt, der er drivkraften og motivationen bag The Caribbean Housewife. Udover at udvikle og producere Hot Soul Soups, tilbyder the Caribbean Housewife også middagene "Housewife Roast", hvor inspiration og smag fra de tropiske Vestindiske og Latinamerikanske regioner, ligger base for en sæsonbetonet og plantebaseret menu.

Du kan læse mere om The Caribbean Housewife på vores hjemmeside eller på:



<https://thecaribbeanhousewife.com>

### MENU:

Grøntsagssuppe med kartoffelpuré  
Æble og fersken cobbler med umami-ostesovs.

Umami er en term, som startede med at være en smag der kom fra en speciel slags tang. I dag er det dog meget mere end det, og er blevet en vigtig komponent i alle verdens køkkener.

Umami er forskellige aminosyrer, som man oftest finder i kød, og som giver os en fuldendt følelse og en dyb karakteristisk smag.

Man føler umami midt på tungen, og smagen varer længe. Derfor har umami en hel særlig effekt på os mennesker, da den meget tilfredsstillende og nærmest gør os afhængige. Den er endda mere afhængighedsskabende end salt. "Det er fordi, det rører ens sjæl, den er tilfredsstillende og giver os en helhedsoplevelse" mener Jamain.

Jamain skaber umami ved at anvende forskellige veganske smagsgivere, såsom tamari, gærflager og laurbærblade. Derudover indeholder svampe også meget umami, særligt shiitake-svampe.

The Caribbean Housewife viser os i de følgende opskrifter, hvordan man netop kan bruge disse smagsgivere til, at give overskudsfrugt og -grønt god smag, og udnytte deres potentiale - både i det søde og det salte køkken.



# Grøntsagssuppe med kartoffelpuré



## Ingredienser

- 500g Overskudsgrønt
- 250g Kartoffler
- 100g Løg
- 1 spsk. Vegetabilsk olie
- 40g Grønsags bouillon (terning eller pulver)
- 4 spsk. glutenfri Tamari
- 4 Laurbærblade
- Havsalt og peber
- 1 ½ L vand.

### Derudover:

- 100 g Champignoner eller portobello svampe
- 2 spsk. Tamari
- 8 cherry tomater (
- 4 spsk. (vegansk) Smør, i tern.

### Topping.

- 1 stk Hel forårsløg, fint hakket
- 50g Finthakkede purløg

## Sådan gør du:

Kom overskudsgrønt i et ildfast fad og hæld den vegetabilsk olie henover. Gør det samme med svampene og tomaterne, i deres eget ildfaste fad, og overhæld svampene med 2 spsk. tamari. Rist grøntsagerne i ovnen ved 185 grader varmluft i 15-20 min, indtil de er godt ristet. Lad dem derefter køle af.

Begynd herefter at lave din grøntsagsbouillon i en stor saucepande med 1½ vand. Tilføj kartofler, løg, tamari og laurbærblade, og lad det simre i en times tid. Krydrer med salt og peber. Synes du det stadig mangler lidt smag, kan du tilføje lidt ekstra bouillonpulver.

Frasortér kartofler og løg fra suppen, og blend dem i en foodprocessor med smør, salt og peber, indtil du har en lækker og glat pure. Kartofflerne og løgene bliver derved genbrugt, for mens de tilføjede fylde og smag til suppen, kan de nu også være en lækker mættende sidedish, som eksempelvis kan erstatte brød.

Anret nu din suppe ved at lægge de ristede grøntsager i en suppeskål, og overhæld dem med suppen. Top med forårsløg. Kom kartoffelpuréen i en lille skål eller på en lille tallerken, og top med svampe og tomater. Læg mærke til hvordan tamarien fra svampene vil flyde ned over kartoflerne som en let sovs. Mums.

Top med finthakkede purløg.



# Vegansk frugtcobbler med umami "ostesovs"

Serveringer: 4

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 30 min

## Ingredienser

---

### Kagedej

- 500 g Hvedemel
- 1 tsk. Salt
- 250 g (vegansk) Smør
- 6 - 8 spsk. Koldt vand

### Derudover

- 2 spsk. (vegansk) Smør
- Frisk citronbasilikum

### Fyld

- 1 kg Overskudsfrugt, såsom æbler og ferskener
- 2 spsk. Citronsaft
- 200 g rørsukker
- 1 spsk. kanel
- ½ spsk. vaniljesukker

### Sauce

- 3 spsk. Tapioca mel (eller majsstivelse)

Tapioca mel kan købes i de fleste helsebutikker.

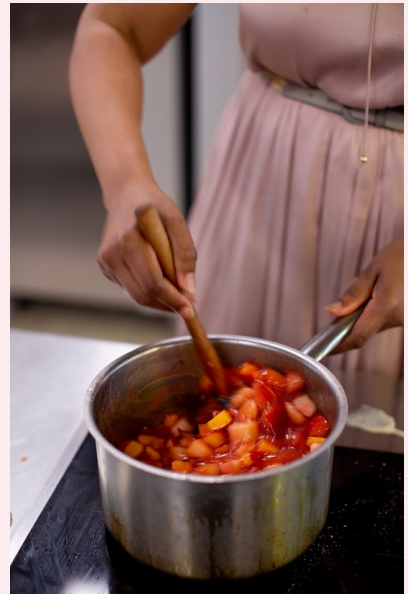
- 2 spsk. Gærflager.
- 500 ml kokosmælk

En cobbler er en bagt kage med frugtfyld i midten og med kagedej udenpå. Ved at opbygge kagen på denne måde, bliver den dejlig sprød på toppen, og smovset og saftig i midten. Det er helt sikkert en anden måde at lave kage på, end du har prøvet før, men dette er jo bare endnu en grund til, at du bliver nødt til at prøve den! Velbekomme.

## Sådan gør du:

---

- Kom mel, salt og smør i en foodprocessor og tænd den i små omgange, indtil det hele er blandet og ligner en crumble. Tag det over i en stor skål og ælt det nu forsigtigt, mens du tilføjer vand lidt af gangen. Ælt indtil det er en ensartet dej. Mærk selv efter hvor meget vand, din dej skal have. Den må ikke være for tør, men skal stadig kunne holde formen. Når din dej har samlet sig, må du ikke ælte mere.
- Del dejen op i to kugler, en lidt større end den anden. Mas dem lidt flade og dæk dem til med folie. Lad dem hvile i 30 min. i køleskabet.
- Forvarm ovnen til 185 grader normal ovn.
- Rul den store dejkugle ud på et meldrysset bord, så den passer til en 20 cm tærtefad med ca. 1 cm ekstra oppe over kanten. Lad den hvile indtil fyldet er lavet
- Put frugt, citronsaft, sukker, vanilje og kanel i en kasserolle. Kog det ved medium varme, mens du rører forsigtigt i det, i 5 min eller indtil frugten begynder at blive blød. Fjern det fra varmen og lad det stå i 5 min, så frugten absorberer alt den lækre juice og sukker.



- Imens kan du forberede "ostesovsen". Blend tapioca mel, gærflager og kokosmælk i en foodprocessor indtil det er en cremet og ensartet sovs.
  - Tilføj frugten på tærtebunden, og jævnt det godt ud. Hæld derefter sovsen jævnt ud over frugten. Til sidst ruller du den lille kugle dej ud, og placerer den på toppen.
  - Luk tærten ved at klemme de to dejender sammen, og skær derefter nogle små huller i låget, så dampen fra frugten kan komme ud. Smør toppen af tærten med lidt smør
- Bag kagen i ovnen i 15 min, og sku derefter ovnen ned til 150 grader. Bag den yderligere 30-40 min, indtil den er flot gylden. Hvis kagen bliver for mørk for hurtigt, kan du dække den til med et stykke bagepapir.
  - Serveres som den er, eller med en lille kvist citronbasilikum på toppen.
-



# Grøn fællesmiddag 3: Bælgfrugter



Mød kitcheneur Takashi fra Saito CPH

---

Saito CPH er et japansk køkken på danske råvarer. Det handler om at lave mad ud fra japanske traditioner og værdier, hvori det altid er helt naturligt at bruge friske råvarer, når de rammer den bedste sæson.

En tilgang der på japansk hedder "shun". Saito CPH er et "no bullshit" køkken, som Takashi selv definerer det, som et modsvar på den måde han oplevede, at de københavnske sushikæder drev køkken på. Saito CPH er en forretning med flere ben, bl.a. pop-up, catering, madlavningskurser og meget mere.

Du kan læse mere om Saito CPH på vores hjemmeside eller på:

 <https://www.saito.dk>

## MENU:

Kartoffelsalat med miso og ingridærter – Salat med fennikel, æble og citronbasilikum – Rødbede/pastinak puré med anicia linser og Anmitsu med frugt og the-gele.

De nye kostråd fremhæver, at vi skal spise flere bælgfrugter, men hvordan man tilbereder dem og får dem til at smage af noget er nyt for mange af os.. Der er flere fordele ved at spise bælgfrugter - de er nemlig lave i klimaaftryk, og derfor gode for miljøet, og så indeholder de en masse protein. Derfor kan de erstatte kød i mange retter. Eksempelvis i Chili Sin Carne eller en vegetarisk pastasovs. Man kan også benytte sig af bælgfrugter i det asiatiske køkken. Japanerne er eksempelvis virkelig gode til at bruge bælgfrugter og bruger det meget i både det søde og salte køkken.

Du kan give mere smag til dine bælgfrugter ved at tilføje nogle karakteristiske smagsgivere. Eksempelvis med Miso, Dashi eller shitakepulver, som vi kender fra det asiatiske køkken. Disse smagsgivere indeholder umami, og giver derfor en synergieffekt af smag. Og det er vigtigt at tilføje til bælgfrugterne, da de ellers kan virke lidt kedelige og neutrale i smagen.

Takashi indtænker selv umami i næsten alle sine retter. Umami fungerer nemlig som en slags bærepose for smage, da det skaber mere smag - ikke kun af umami, men forstærker også alle de andre smagssanser.

Saito CPH viser os, hvordan bælgfrugter kan anvendes på flere forskellige måder, og hvordan man kan undgå at de bliver tørre og kedelige.



# Kartoffelsalat med miso og ingridærter

Serveringer: 4

Forberedelsestid: 10 min

Tilberedningstid: 25 min

## Ingredienser:

- 300g Kartoffler
- 5 Cherrytomater
- 1 ½ dl Tørrede bælgfrugter/ingridærter
- Et stykke Kombutang
- 50g Hvid miso (+ekstra til vandet)
- 10g Sake
- 10g Mirin (sød madlavningssake)
- 10g Sukker
- 1 spsk sesamfrø
- Shitakepulver
  - Lav det selv at blendede tørrede shitakesvampe

## Sådan gør du:

Læg ingridærterne i blød i koldt vand natten over. Hæld vandet fra og kog dem i 20-25 min med et stykke tørret kombutang og lidt shitakepulver.

Lav en marinade af miso, sake, mirin og sukker. Skær kartoflerne i tern og vend dem i olie, salt og miso-marinaden. Halvér tomaterne og bag dem og kartoflerne i ovnen ved 180 grader varmluft i 20-30 min.

Rist imens den hvide sesam på en tør pande og sæt det til side.

Bland kartoflerne med ingridærterne og smag til med shitakepulver.

Top retten med ovnbagte tomater og den ristede sesam.

Fleere af ingredienserne kan godt være lidt svære at finde i din lokale dagligvarebutik. De kan dog købes i velassorterede supermarkeder og i div. Asiatiske supermarkeder.



# Rødbede/pastinakpuré med Anicia-linser

Serveringer: 4

Forberedelsestid: 15 min

Tilberedningstid: 45 min

## Ingredienser:

- 250 g Rødbede
- 250 g Pastinak
- 50 g Smør
- 100 g Anacia linser
- Et stykke kombutang
- Salt og citronsaft

## Sådan gør du:

1. Bag grøntsagerne med skræl ved 180 grader varmluft i 40 min eller til de er helt møre.
2. Kog linserne i vand med rigeligt salt og kombutang i 25 min. Sæt linserne til side, og gem lidt af kogevandet.
3. Pil skrællen af grøntsagerne mens de er dampende varme, og skær dem groft.
4. Blend dem i en foodprocessor sammen med smør og lidt af kogevandet fra linserne, indtil du har en flot glat puré.
5. Smag puréen til med salt og lidt citronsaft, og top den med anicia linserne.



# Salat med fennikel, æble og citronbasilikum

Serveringer: 4

Tilberedningstid: 15 min

## Ingredienser:

- 1/4 Iceberg
- 1/2 Fennikel
- 1 Æble
- Friske urter
- 2 Spsk Olie
- Salt og peber
- Saft fra 1/4 Citron

## Sådan gør du:

1. Snit iceberg og fennikel fint
2. Skær æblet i tern
3. Vend det i olie, citronsaft og salt og peber
4. Top med de krydderurter som du har i vindueskarmen. Vi har her brugt citronbasilikum, men man kan bare bruge det man har.

Krydderurter er en god måde at få ekstra smag ind i sin salat. Derfor behøver man heller ikke mere end bare en god olie som dressing.



## Anmitsu med frisk frugt og the-gele.

4 serveringer

Forberedelsestid: 20min.

Tilberedningstid: 20min.



### Ingredienser

- Friske frugter

#### Kuromitsu

- 50 g Brun farin
- 50 g Sukker
- 50 g Vand

#### The-gele

- 500 g Koldbrygget te  
(10 g tørrede teblade til 1 L  
blødt vand/kildevand)
- 40 g sukker
- 2,5 g agar

#### Bælgfrugtkugle:

- 2 dl Kogte ingridærter  
(Kogt som opskriften ovenover)
- 1 dl Sukker
- 1 knsp. Salt
- Lidt lyssirup (evt. med smag)

### Sådan gør du:

1. Start med at lave din Kuromitsu: Kog brun farin, sukker og vand sammen, indtil det er reduceret til en tyk sirup. Stil siruppen til side og lad det køle af.
2. Vær opmærksom på at siruppen tykner en smule mere, når den køler af.
3. Hæld den grønne the, agar og sukker i en kasserolle, og kog det op til ca. 90 grader i 1 min under omrøring
4. Hæld det op i de glas eller skåle, som du vil servere i og lad det køle af i køleskabet.
5. Blend ingridærter, sukker og salt til en blød masse. Smag til med en lys sirup indtil dens sødme og smag er lige som du kan lide.
6. Rul bælgfrugtmassen til kugler og sæt dem til side.
7. Anret din dessert ved at lægge bælgfrugtkuglen på geleen. Top derefter med friske frugter og rigeligt kuromitsu!!



## Mod vores Samarbejdspartnere

### Too Good To Go

Il Danmark spildes der årligt 814.000 tons spiselig mad, og kigger man på verdensplan er det hele 10% af CO2 udslippet, som alene kommer fra madspild. Too good to go er en organisation, som arbejder på at bekæmpe madspild, og de er i dag på hele 17 markeder i hele verden. Ifølge dem selv, redder de dagligt 10.000 måltider i Danmark, og har lige nået milepælen -100 millioner redet måltider i alt.

De arbejder primært igennem deres app, hvor de får forbrugerne til at købe den mad, som ellers skulle smides ud, til billige penge. Og 85% af alle købte poser bliver brugt op. Derudover arbejder de igennem læringsplatforme og uddannelse og underviser eksempelvis børnefamilier i at anvende den mad, som de har til overs i køleskabet

### - SE, LUGT OG SMAG!

### Too Good To Go's bedste råd til mindre madspild

Deres bedste råd til at bekæmpe madspild er "se, lugt og smag". Der er nemlig for mange madvarer, der ender i skraldespanden, fordi man tror de er blevet dårlige. De vil med sætningen "se, lugt og smag" opfordre forbrugeren til at bruge alle sine sanser og selv tage stilling til tilstanden af sine råvarer, i stedet for bare at smide dem ud.

At bruge rester kan nemlig både være sjovt og lærerigt, hvis man spørger Frederik fra Too Good To Go. Et redskab man kan bruge, er en slags "lost 'n found" box i køleskabet. Her samler man rester, stumper, som stadig kan spises og tilberedes. På den måde kan man samle en masse spændende ting og udfordre sig selv til at bruge dem på en ny og kreativ måde.

Hvis man bruger alle sine smagssanser og inddrager forskellige konsistenser og tilberedningsmetoder, er der ingen grænser for, hvilket slags måltid man kan lave. Der er derfor mange muligheder, selvom man kun bruger rester.

Et andet godt råd er at sætte en salgs ramme for måltidet. Det kan fx være pizza eller burger, og så laver man dét - ud fra de råvarer man har i sin kasse.

Man skal ikke være bange for at lege i køkkenet. Sæt lidt af en søndag af og prøv forskellige teknikker, mens du rydder op i dine skuffer og skabe.

## LØS Market kæmper for mindre affald og mindre ressourcepild.

I Danmark producerer vi 668 kg affald per person om året, og meget af det ender i naturen. På verdensplan er det faktisk hele 32 procent af AL plastikemballage, som ender i naturen, og en stor del havner i havet.

Det ønsker LØS market at gøre noget ved! De tilbyder derfor en ny måde at handle på, hvor man kan handle sine dagligvarer helt uden at generere unødigt affald, da alle deres varer sælges i løs vægt. Derudover er de en dagligvarekæde, som går op i økologi, bæredygtighed og ikke mindst madspild. De køber kun det ind, som de regner med at få solgt, og er der overskud af frugt og grønt, sættes det ned med 50%.



LØS market har leveret grøntsager til vores grønne fællesmiddage, og dermed hjulpet os med at fylde gæsternes tallerkner op med en masse (stadig) gode grøntsager.



## Agrain giver mask en ekstra chance

Agrain er hverdagsprodukter med et nyt twist, som går op i bæredygtighed og madspild.

Agrain upcycler mask fra øl- og whiskyproduktionen til 4 typer specialmel m.m. Mask er de maltede og mæskede korn der bruges til at brygge øl og whisky, som Agrain herefter skiller, tørrer og formaler til mel.

Øl er den 3. mest konsumerede drik i verden, og der brygges årligt 586 millioner liter øl i Danmark, som genererer, ca. 120 millioner kg mask. Agrain giver de mæskede korn en ekstra chance og upcycler dem til produkter som

Til første grønne fællesmiddag valgte Evoo at bage bage bløde veganske burgerboller af Agrains maskmel. Til alle middage har det derudover været muligt at nyde godt af snacks fra Agrain. Agrain har udviklet en øl-chips, hvor mask fra et glas øl dækker en snackportion til 4 mennesker.



## Nørrebro likør hylder sæsonens frugter og omdanner dem til lækre smagfulde likører

Nørrebro likør er en lille likørproduktion, som har fokus på bæredygtighed og økologi. De laver likør på hele økologiske grøntsager og citrusfrugter, så intet smides ud, da det både er skaller og saft, som anvendes i produktionen. Derudover laves likørerne kun, når frugterne er i sæson.

Nørrebro likørs ejermand, Daniel, har lavet limoncello og andre likører i 1 år. Limoncelloen laves på ren sprit med 96% alkohol og en masse citroner, hvor særligt olierne fra skallerne giver en masse smag. Derudover tilføjes der en økologisk sukkersirup, som bidrager til likørens sødme.

Ifølge Daniel er hans limoncello hverken for sprittet eller for sød, men efter hans mening en god mellemvej

Han anbefaler, at man nyder limoncello i lange høje glas og med en masse søde mennesker.



## Planteslagternes dunser er kun lavet af naturlige råvarer



Planteslagterens laver kødalternativer og produkterne er lavet af 100% økologiske råvarer, som er nænsomt bearbejdet for at bevare mest muligt af deres ernæringsmæssige indhold og vidunderlige smag.

For Planteslagterne, skal det ikke kræve en fremmedordborg at forstå en ingrediensliste ikke, og derfor laver de kun gode, plantebaserede og økologiske retter af hele grøntsager og planter.

Planteslagterne har leveret dellerne til bøfsandwichen, som også er kendt under navnet Dunsen. Plantedellerne er lavet af bønner, ærter og svampe, og smagt til med soltørrede tomater.

## Kombucha Time opfordrer dig til at bruge dine madrester til at lave lækker sprudlende kombucha

Hos Kombucha Time er kombucha ikke bare kombucha. Her arbejdes der med smagsgivere såsom blomster, urter og krydderier, der skaber en velfabulanceret smag i harmoni med deres nøje udvalgte teer. Intet tilsættes efter produktet starter sin fermentering, og produktet er altid 100 % naturligt. Derfor er det lavet udelukkende af økologiske ingredienser.

Kombucha Time vil gerne opfordre dig til at brygge kombucha ud af råvarer, som du ikke bruger længere. Det kan være alt fra et glas kold the eller et æbleskrog. Alt kan bruges.

Kombucha er en sprudlende, forfriskende læskedrik, som fremstilles ved at fermentere the. Dette sker ved en gæringsproces, hvor mælkesyrebakterier og gær omdanner en sød the til en let sur/ sødlig drik. Og den har ingen grænser.

Vil du selv prøve kræfter med kombucha, kan du bruge de rester som du har, og en valgfri the. Du kan bruge alle slags the, en grøn eller hvid the giver dog en mere frugtlig smag, mens en sort the giver en kraftig og rund smag. Lad først dine rester stå på køl i koldt vand natten over og smag derefter på vandet. Smager det godt, kan du blande det med the, sukker og 10% starter kultur. (Dvs. har du en liter væske tilføjer du 1 dl starterkultur eller upasteuriseret kombucha.)

Lad det stå i et åbent glas med klæde over i en uge. Efter en uge, skulle det gerne smage af en god balance mellem sødt og surt, og du kan sætte den på køl i en lufttæt beholder. Efter nogle dage skulle den gerne have dannet kulsyre, og du har nu en sprudlende frisk kombucha.



## Refarmed vil rette op på fødevarer systemet med zero-waste landbrug



I gennemsnit går 14 % af alle høstede afgrøder til spilde, før de når salgskanalen, og det synes Refarmed er galskab. Derfor har de udviklet en efterspørgselsdrevet og kundeintegreret landbrugs-løsning til produktion af bladgrønt. På den måde er de garanteret, at det de høster, også er det de sælger. Gennem smarte grønne teknologier vil de transformere deres gårde, og de bygninger, de integrerer med, til regenerative økosystemer, der skaber win-win situationer for både kunder, klimaet og deres partnere.

Til grønne fællesmiddage har krydderurter fra Refarmed indgået, og det har været muligt for vores gæster at tage krydderurter med hjem efterfølgende.

## Pure Dansk vil gøre det nemmere at få linser, ærter og bønner på tallerkenen



Bag Pure Dansk står søstrene Astrid og Malene Søgaard. De har altid undret sig over, hvorfor vi køber tørrede bønner og linser langvejs fra, når de kan dyrkes i Danmark.

Derfor startede de Pure Dansk, som er økologiske bælgfrugter, der er dyrket og pakket i Danmark, helt uden kunstgødning og pesticider. Hele vejen fra jord til bord foregår i Danmark, hvor bælgfrugter af højeste kvalitet høstes, renses og pakkes, før de lander på dit spisebord.

Pure Dansk har leveret ingridærter og anicia linser til grønne fællesmiddage 3, hvor Saito CPH har omdannet dem til lækre, japansk inspirerede retter.

## Bugging Denmark sætter insekter på menuen

Som Danmarks første urbane insektfarm, arbejder Bugging Denmark på at optimere insektfarming, samt formidle viden omkring insekter og deres mange gode muligheder. De ser nemlig insekter som fremtidens fødevarer, da de både er bæredygtige, sunde og smager godt.

I Bugging Denmark er de overbeviste om, at insekter er en del af løsningen på fremtidens ressourceknaphed.

Det kræver nemlig kun otte liter vand at producere ét kilo fårekilling, sammenlignet med 15.000 liter vand for at lave et kilo oksekød. Samtidig udleder produktionen af ét kilo fårekilling 100 gange mindre CO2 end ét kilo oksekød.

Og fårekillingen kan altså smage rigtig godt. Dette fik vi en smagsprøve med til grønne fællesmiddage 3, hvor de serverede deres Umami-paste på Agarins øl-chips.





# Stor tak til vores samarbejdspartnere og leverandører

Tak til Københavns Kommune for det gode samarbejde og for at inspirere os med en ambitiøs mad- og måltidsstrategi.

Tak til vores fotograf Agnes Saaby Thomsen, for utrolige flotte billeder af middage

Tak til Too Good To Go, for at give os en masse overskudsfrugt og -grønt fra butikkerne i nærområdet, samt lære os om madspild.

Stor tak til Agrain, Nørrebro likør og Kombucha Time for deres bidrag af både produkter og spændende oplæg til vores middage.

Tak til LØS market, for at levere stadig gode grøntsager, så vores gæster ikke gik sultne hjem.

Tak til Planteslagterne for at give os en smagsprøve af deres produkter, som vi kunne bruge i vores veganske bøfsandwich

Tak til Pure Dansk, for at give os bælgfrugter, som vi kunne omdanne til lækre plantebaseret retter.

Tak til Refarmed for at donere krydderurter til brug i madlavningen, og som en gave til vores gæster.

Tak til Bugging Denmark, for at udfordre os og vores smagsløg, samt udvide vores horisont via deres Fårekylning Umami Paste.

1

Tak til vores seje Kitcheneurs: Marco, Jamain og Takashi, for at kreere lækre og smagfulde retter, samt give os inspiration til hvordan "tøm køleskabet" mad også kan se ud.

Og tak til dig, for at købe billet til vores grønne fællesmiddage, og for at bidrage til en bedre madkultur, hvor vi forholder os bevidst til de råvarer og tilberedningsmetoder som skaber et bedre klimaaftryk

