



Resternes



forvandling

Der var engang, hvor tørt brød aldrig røg i skraldespanden, og hver kagebog havde et udførligt kapitel om, hvordan man laver mad af rester. I dag smider hver dansker 63 kilo spiselig mad ud om året. Nu kan det være nok, tænkte Politikens reporter, der udstyret med en rynket peberfrugt tog på opdagelse for at stifte bekendtskab med de arme riddere.

STINE BEHRENDTZEN (TEKST)
TOBIAS SELNÆS MARKUSSEN
OG FINN FRANDSEN (FOTO)

Jeg åbner døren til mit køleskab og kigger direkte ind på en rynket peberfrugt, der står på øverste hylde og hænger med stilken. Stakkels grøntsag. Den havde sikkert troet, at den skulle vække begejstring på en ostemad. Men i stedet får den lov til at lide en langsom død sammen med en pose plettede – og snart også bøjelige – gulerødder, som jeg heller ikke når at spise. De er ikke alene.

På nederste hylde står en dag gammel lammegryde, der inden længe vil tage turen mod skraldespandens bund som de sammenkogte retters svar på 'Titanic'. Jeg bryder mig ikke om tanken.

Et øjeblik ser jeg en isbjørn klatre sig til resterne af en isflage. Oversvømmede sivhytter i Bangladesh. Det er ikke længe siden, verdens ledere sad i Bella Center og skændtes om klimaet. Og her står jeg så et par uger efter i færd med at smide bunker af mad direkte ud i skraldespanden.

FRA MAD TIL SKRALD.

På Amagerforbrænding fremgår det tydeligt, at danskerne smider masser af mad ud. En del af den kunne sagtens bruges. For eksempel er en runken peberfrugt ikke uden evner. Politikens reporter Stine Behrendtzen smager på de retter, som kokken og diætisten Søren Damgaard har tilberedt af rester i køkkenet på Hotel- og Restaurantskolen.

På afgrundens rand

Jeg er langt fra den eneste med et overforbrug, erfarer jeg, da jeg senere cykler mod Amagerforbrænding med den rynkede peberfrugt i tasken. Røgen damper ud af den høje skorsten, og skraldebilerne holder i en lang række med brummende motorer langt op ad Kraftværksvej.

Hver dansker smider hvert år 63 kilo spiselige fødevarer ud. De ender som skrald, blandt andet fordi vi tilbereder for store portioner eller køber for meget ind, vurderer erhvervsorganisationen Landbrug & Fødevarer. En del af fødevarerne havner her i den 35 meter dybe cementsilo, hvor Rundetårn både kan stå og ligge, fortæller Amagerforbrændings kommunikationsmedarbejder Susanne Christiansen, da vi bevæger os hen mod afgrunden.

Affaldet bliver skubbet derned af gule gravkøer, der drøner rundt om hinanden, som var det brølende kæmpeløber i færd med at partere et ådsel. En sødlig lugt af råddenskab hænger i luften. I den nærmeste bunke ligger grønne blomkålssbuketter, mast pølsebrød, en halv agurk, knuste æg, kogt rosenkål, løse ris i plastikbøtte og et net fladmaste klementiner.

»For nogle mennesker er affald bare noget, man smider i skraldespanden, og så

tænker man ikke mere over det«, siger Susanne Christiansen:

»Men affaldet forsvinder ikke af sig selv. Ja, nu kigger jeg også alvorligt på jer, for det er vigtigt, at vi nedbringer mængderne«, siger hun med let sammenknæbne øjne fæstnet på fotografen og mig.

Når en skraldepose med fire kilo affald bliver brændt, giver det 3,5 timers el og 4,8 timers fjernvarme til en gennemsnitsbolig, fortæller hun.

»Vi nyttiggør affaldet ved at brænde det. Men hver gang vi smider noget ud, slider vi på Jordens ressourcer. Det skrald, der ligger herude i siloen, er kun alt det synlige affald«.

Hver gang vi smider en gulerod i skraldespanden, kan vi lægge alt det skrald oven i, som det har krævet af fremstille den. For eksempel skaber det 75 kilo 'usynligt' skrald at fremstille en mobiltelefon, forklarer Susanne Christiansen, idet hun ikke har nogen tal for fødevarer.

Væk fra afgrunden

På vejen hjem tygger jeg lidt på tallene. Mellem 15 og 20 procent af de fødevarer, vi køber, ender som affald, til trods for at de kunne brødføde knap en million mennesker i et år, vurderer Landbrug & Fødevarer.

Nok er peberfrugten i mit køleskab gammel og rynket. Men måske den alligevel kan bruges til et eller andet. Jeg sætter kurs mod Hotel- og Restaurantskolens bibliotek.

Før i tiden var alle kagebøger udstyret med et afsnit om restemad, tænker jeg, da jeg lidt efter bladrer igennem en stak gulede kagebøger med fængende titler som 'Mad - i en rationeringstid' og 'Fremads Storkagebog'. Sidstnævnte er skrevet af purunge Kirsten Hüttemeier, inden hun blev kendt for sine skåneærmer. Hun skriver:

»Det er en misforståelse, at man ikke kan lave festlig mad på rester ... Her er lidt forskelligt. De kan vælge imellem«.

Jeg læner mig forventningsfuld tilbage i stolen, men må lidt efter tage benene ned fra bordet igen, da Hüttemeiers bedste bud er tarteletter og 'døde frikadeller', der er en form for snydekødboller af kartofler. Det må kunne gøres bedre.

Hos grøntsagslægen

Senere samme dag sidder jeg over for kok og diætist Søren Damgaard. Han undervi-

ser Hotel- og Restaurantskolens elever i madhygiejne og kigger interesseret gennem sine briller, da jeg fremlægger mit ærinde.

Ja, jeg ved ikke, hvordan du har det med restemad, Søren. Men nogle gange kan det godt føles lidt som russisk roulette. Du ved: Tør man spise det? Eller er det farligt?

Jeg har taget et par ting med, siger jeg og åbner tasken. Søren Damgaard bevæger sig usikkert på stolen.

»Det er ikke noget, jeg skal smage på, vel? Der er jo nogle rester, som ikke er...«, mumler han, mens jeg fisker min rynkede peberfrugt frem.

Umiddelbart kunne man godt tænke, at denne her ikke ser super indbydende ud, at den burde ryge direkte i skraldespanden.

Søren Damgaard lyser op i et smil.

»Men vi kokke synes, det er utroligt spændende med sådan et eksempel. Man ser det ikke hver dag. Må jeg?«.

Han griber om den aldrende peberfrugt:

»Du kan være helt rolig. Den fejler intet, intet, intet. Den har muligvis mistet lidt vitaminer, og der er noget væde, der fordamper, så den er skrumpet lidt. Men faktisk er den bare blevet mere koncentreret i smagen af det«.

Er det rigtigt?

»Absolut. Grøntsager og frugter har også et immunforsvar. Ellers var arten død for hundreder af år siden. Det eneste, der ikke kan klare, er en elefant, der kommer og snupper den«.

En peberfrugt kan gære, forklarer Søren Damgaard, men virkelig sygdomsfremkaldende bakterier udvikler den sjældent, medmindre den har været i nærheden af kød, hvor der er salmonella eller campylobacter.

Kender du det med gulerødder, hvor de er helt sprøde, og så, efter noget tid, bliver de helt bløde?

»Fuldstændig. Men de er bare blevet lidt tørstige. Hvis du smider dem i vand og la-

der dem suge, bliver de lige så spændstige som før. Og hvis de bare skal indgå i en gullasch eller en anden sammenkogt ret, kan du ikke smage forskel«.

Søren Damgaard møder ofte elever på skolen, der rynker på næsen af de ældre grøntsager og frugter. Men det er der ingen grund til.

»Der er sådan en berøringsangst, fordi vi er vant til, at det hele skal være friskt og

nyt. Tidligere gemte folk deres grøntsager i en roekule, og så kunne de holde hele vinteren uden problemer«.

Hvad er det nu, en roekule er?

»Det er bare et hul i jorden med lidt halm, hvor grøntsagerne holder sig kolde, uden at de får frost«.

Det lyder kompliceret, så jeg spørger ikke yderligere til roekulen. Da jeg lidt efter trykker Søren Damgaards hånd, har vi en aftale. Han skal lære mig at lave moderne restemad.

Ondt indeni

Min rygsæk føles en smule lettere, da jeg cykler derfra. Måske kan jeg alligevel gøre noget for at komme mit overforbrug til livs.

Efter et par søgninger på internettet finder jeg nummeret på Selina Juul, der er stifter af forbrugerbevægelsen stopspildmad.dk.

»Jeg var træet af at læse om madspild i aviserne, så en dag slog jeg i bordet. Nu kan det være nok«, siger hun i telefonen.

Bevægelsens venner tæller et god håndfuld prominente mennesker som Noma-kokken René Redzepi, Poul Nyrup Rasmussen og Helge Adam Møller. En af de mange, der har doneret en opskrift, er glamourmodel og skribent Kira Eggertsen, der anbefaler at rulle resterne ind i en tortilla. De mange tip, som sitets brugere og venner lufter på hjemmesiden, har også inspireret bevægelsens stifter.

»Jeg er jo ikke nogen helgen. Men jeg er blevet mere opmærksom. Før jeg startede bevægelsen, vidste jeg eksempelvis ikke, at man kan fryse fløde ned i terninger og bruge dem i sovs«.

Foreningen opfordrer ikke folk til at spise gammel mad, understreger Selina Juul.

»Man skal bare tænke sig om. Også ude i butikkerne, hvor der er mængderabat. Hvorfor få den tredje pakke smør med, hvis den alligevel ryger ud?«, siger hun.

For Selina Juul handler det ikke om at spare penge, men om planetens helbred.

»Vi behøver ikke vente til det næste klimatopmøde i Mexico, eller på at politikerne bliver enige om ti år, hvor øerne i Stillehavet er forsvundet. Vi kan lige så godt begynde at ændre noget nu. Det her er noget, vi alle sammen kan gøre noget ved«.

Bedstes råd

Det er åbenbart det, der skal til: handling. Så da min bedstemor er af omtrent samme generation som Hüttemeier, tager jeg et smut til Kastrup for at få et par fif til, hvordan man tilbereder god mad af rester.

Hun har netop kogt kartofler, da jeg ankommer. Når vandet koges, slukker hun altid for blusset og stiller gryden til side, så kartoflerne bliver møre på eftervarmen. Det kan godt være, at det tager en ti-



Asiatisk-inspireret råkost

rå grøntsager i tern (f.eks. blomkål og selleri – alt muligt kan bruges)
limesaft
sød chilisauc
sukker
sojasauce
frisk ingefær
brød
olivenolie
salt
hvidløg

GRØNTSAGERNE SKÆRES i tern. En krydret dressing af limesaft, chilisauc, sukker, soja og ingefær røres sammen og hældes over grøntsagerne.

Brødet brækkes i mindre stykker og vendes med et par spsk. olivenolie, salt og godt med presset hvidløg. Det bages ved 230 grader i ca. 5 minutter, til det er sprødt.

Det hele vendes sammen og anrettes.

mes tid. Men pensionen skal ikke bruges på noget så kedeligt som strøm.

»Da jeg var barn, kunne man ikke drømme om at smide mad ud. Men vi fik også tudet ørene fulde om de sultne børn under Finlandskrigen. I 1930'erne – hvor jeg voksede op – stod de arbejdsløse i lange køer, så alting skulle strække langt, fortæller min bedstemor, Annelise Peder- sen.

»Jeg bryder mig stadig ikke om at smide mad ud. Det gør mig helt syg. Min søster, Lytte, er endnu mere sparsommelig. Når hun skyller grøntsager, gemmer hun vandet, så hun kan bruge det til blomsterne. Men det er vel helt umuligt at forstille sig med de velstandstider, vi har haft på det seneste.

Min bedstemor nænner ikke at skrælle gulerødderne, men skraber dem, så der ikke går lige så meget til spilte. Hun bruger rub og stub af porrerne, også toppene, og stiller selv de mindste rester til side i små bøtter i køleskabet.

»Fryseren er så fyldt, at min ven, Mogens, siger: »Hold da op, den eksploderer snart«. Restemad er noget af det bedste;

man kan sammensætte et måltid af en masse forskellige ting», siger min bedstemor og tilføjer:

»Men jeg gemmer selvfølgelig også alt. Du skulle vel ikke stå og mangle et dampstrygejern eller en lille let håndmikser, for så har jeg begge dele stående i kælder- ren?».

Nutidens skåneærmer

Jeg vender tilbage til Hotel- og Restaurantskolen med en peberfrugt, der har fået endnu flere rynker. Nu skal vi til at lave restemad. Søren Damgaard går rundt i køkkenet i sin kokkeuniform.

På bordet står en kasse med rester, han har fundet i sit eget og kantinens køleskab. Der er tørt brød, kogte gulerødder, en blandet salat med olie-eddikedressing plus et stykke nakkekam og en masse andet.

»Hvis du går ned og handler i et supermarked, er alt tilgængeligt. Skal vi have svin i dag, eller vil vi hellere spise bladse- leri? Hvis man derimod er nødt til at lave noget ud af de rester, man har i køleska- bet, er det noget helt andet. Jeg tror, ma-

Nakkekam med soja og sesam

tilberedt nakkekam
eller andet kød
sojasauce
æbleeddike
honning
lyse sesamfrø
eventuelt persille

NAKKEKAMMEN DELES et par gange. De øvrige ingredienser koges op på en pande, hvorefter nakkekammen lunes i lagen, mens lagen koges ned. Drys eventuelt med persille.

Server med asiatiskin- spirerede råkost og gule- rødmole.

Grøntsagsmole af gulerødder

5-6 kogte gulerødder
2 spsk. lyse sesamfrø
1 tsk. paprika (stærk eller sød)
1/2 tsk. chili (frisk eller pulver)
1 tsk. hele korianderfrø
1 tsk. fennikelfrø
1 tsk. oregano
4 store fed hvidløg
1 spsk. sukker
saft af 1 appelsin
olivenolie
salt

KRYDDERIERNE RISTES på en tør pande og blendes. Herefter blandes de med knust hvidløg, sukker, appelsinsaft og olie, til konsistensen er passende. Smag til med salt.

autentisk», siger Søren Damgaard, der er ved at røre en mexicansk puré – også kaldet mole – sammen af de kogte, mosede gulerødder og en håndfuld friskristede krydderier, han lige har taget af ilden.

Men man kan vel også gå rigtig galt i byen ved at lege med krydderihylden. Det har jeg i al fald prøvet.

»Ja. Man skal forsøge at holde fokus. Hvor i verden er vi? Frankrig, Mexico eller Asien? Julekrydderier som nelliker og allehånde skal man anvende forsigtigt, da de kan forvolde meget skade, hvis man ikke har tjek på det. Det gælder også estragon. Men det må hellere blive dårligt end

Madspild

Hvert år smider hver dansker i gennemsnit **63 kilo mad i skraldespanden** i stedet for at spise den. I alt udgør danskernes madspild 680.000 ton om året. **15-20 procent af den mad, vi køber**, ryger i skraldespanden. En gennemsnitsfamilie smider, hvad der svarer til cirka **7.000 kroner om året, i skraldespanden**.

Kilder: Fødevareministeriet og erhvervsorganisationen Landbrug & Fødevarer



Varm salat med and

tilberedte rester af and, steg eller lignende
eventuelt tilberedte grøntsager
friske grøntsager
tørrede abrikoser
timian
rester af salat
god olie-eddike-dressing med sennep, honning og krydderier
eventuelt balsamico og sukker

DET TILBEREDTE KØD varmes igennem i ovnen under stan- niol med lidt vand, timian og grøntsagsrester og eventuelt flere friske grøntsager.

Skær eller pluk det opvarmede kød i mindre stykker, og vend det sammen med grønt- sager også i mindre stykker, salatrester og en god olie-eddi- ke-dressing.

Server eventuelt med lidt frisk salat og nedkogt balsami- co tilsat lidt sukker.

Arme riddere

lyst brød
mælk
kanelukker
eventuelt lidt stødt nelliker
og lidt allehånde
smør

BRØDET VENDES KORT tid i lidt mælk og derefter i lidt kanel- sukker – eventuelt tilsat lidt nellike og allehånde. Brødet ristes i cirka et minut i smør på en varm pande. Server med va- niljeis og frisk frugt.

Vil man gøre lidt ekstra ud af det, kan man drysse lidt su- ker ud på en bageplade med bagepapir og sætte det i ov- nen, til det smelter. Tag kara- mellen ud af ovnen, og lad den køle af, inden den bruges som pynt. En anden mulighed er at koge lidt æblejuice ind med en smule ingefær, til det bliver til en sirup, der serveres til de arme riddere.

Madoplevelser

NYTÅRSKUR

Traditionen tro byder vi det nye år velkommen i hele januar med et glas årgangschampagne eller økologisk juice og mineralvand ad libitum.

Vi byder på appetizer og 2 retter med fisk fra torskefamilien, rig på smag og fattig på fedt.

Frokost kr. 275,-
 Aften kr. 350,-

Godt nyt år
 Erwin Lauterbach

SAISON
 RESTAURANT MADU OG FISKERIEKAL MADATELIER TRANSPORTABLE

Restaurant Saison ApS • Strandvejen 203 • 2900 Hellerup • Telefon 39 62 21 40 • www.saison.dk

kedeligt. Det er vigtigt at eksperimentere og lege i køkkenet.

Okay, Søren. Så du er med andre ord ude på at kamuflere smagen af gammel gule- rød?

»Nej, nej. Man kan jo smage, hvis der er noget galt med råvarerne. Det handler om at fremme den gode smag og få det bedste ud af det hele», siger Søren Damgaard, der er i færd med at varme et par stykker nakkekam fra dagen før på pan- den sammen med soja og sesamfrø. Kø- det har godt af den fugt og smag, som so- jaen tilfører, forklarer han. Desuden bli- ver det pænere at se på.

Steg er i det hele taget rimelig taknem- meligt at arbejde med, så det er først og fremmest tilbehøret, man skal koncen- trere sig om, fortæller Søren Damgaard, der nu har kastet sig over en salat med hakket bladselleri, broccoli og fine tern af knoldselleri.

»Vi har masser af gode danske rodfrug- ter. Knoldselleri er helt vildt lækkert, og den kan holde sig i flere måneder. Men når man serverer den, gælder det selvføl- gelig om at skære den fint ud, så det ikke

er sådan nogle store klodser», siger Søren Damgaard og vrider en appelsin over skå- len, fordi der ikke er noget lime, som han helst ville have haft.

De stakkels riddere

Brødet er en af de allerbedste resteingre- dienser, fortæller han. Man kan både lave friske sprøde croutoner til en salat eller desserten arme riddere. Søren Damgaard kigger koncentreret ned i sine papirer, mens han trommer med fingerspidserne på metalkøkkenbordet.

»Jeg tænker lige lidt, bum, bum, bum.», siger han og tilføjer:

»Jeg må indrømme – jeg har sgu da al- drig lavet arme riddere før. De er fra en an- den tid. Da jeg blev udlært på Søllerød Kro, var det i al fald ikke arme riddere, der stod på menuen.

Nogle retter har højere status end an- dre, og det er noget pjat, siger han, mens han vender et par skriver brød i mælk og herefter en blanding af sukker, kanel og allehånde.

»Der er mange mennesker, der føler, at når de inviterer på middag, skal de præ-

sentere en hel masse og vise køkkenet frem. Men det er ikke bare resultatet, det handler om. Køkkenet bør være et frirum, hvor man hygger sig.

Men kan man invitere gæster på reste- mad?

»Jeg tror, de fleste gæster ville have det rigtig godt med det. Det er et tegn på, at man kan lide hinanden. Hvis folk skal im- ponere, er det som regel fisk, der er på me- nuen, hvor svinekød, der har lavstatus, er noget, danskerne laver til deres nærme- ste. Hvis nogen inviterer mig på reste- mad, ved jeg, at vi er gode venner.

Da jeg lidt efter sætter tænderne i Søren Damgaards frembringelser, er det en smagfuld oplevelse. Kødet er saftigt, og de arme riddere knaser mellem tænderne. Tænk, at man kan tilberede så lækker en dessert af tørt brød. Det eneste, måltidet mangler, er peberfrugten, der desværre er blevet smattet af at rode rundt i tasken.

Nu er vi så nået til det rigtig komplicerede spørgsmål, Søren. Hvad gør man med de re- ster, der kommer fra resterne?

»Dem taler vi ikke om.
 mad@pol.dk