

# vores affald

❖ GENANVENDELSE · GENBRUG · FOREBYGGELSE · APRIL 2026 #06

## Analyse af affaldet fra etageboliger

– spis op og sortér meget mere!  
side 4-5

Interview med  
bioetiker Mickey Gjerris

## Derfor smider vi spiselig mad ud

side 8-9

## GENTOFTE GENTÆNKER MENUEN

Se programmet for  
årets Madfestival

side 6-7

## Gentoftes grønne kokebog

– et fælles online opskriftsunivers

side 10-11

MADSPILD



Gentofte  
tager ansvar



## Godt for både klima og pengepung, hvis vi smider mindre mad ud

Hjemme under mit køkkenbord står der – som i så mange andre køkkener i Gentofte – en grøn spand. Den er ikke videre køn. Men den er effektiv.

Det madaffald, vi smider i spanden, bliver til biogas og gødning på markerne. Og jo mere biogas, vi producerer, jo renere og billigere bliver den gas, vi bruger.

Alligevel kunne vi godt være bedre til at bruge spanden her i Gentofte. I dette magasin kan du blandt andet læse om en grundig analyse af affaldet fra seks ejendomme i kommunen. Her viste det sig, at en tredjedel af det affald, som var smidt i restaffald, i virkeligheden var mad eller madaffald.

Det er synd, for restaffaldet bliver brændt af, og dermed går vi glip af ren og billig gas og god gødning til markerne.

Samtidig bør vi alle sammen være opmærksomme på, om det, vi smider i spanden, egentlig er affald eller godt kunne spises. Hvis et æble har et stødmærke, fejler resten af æblet jo ingenting. Hvis en enkelt kartoffel er blevet rådden, er det så nødvendigt at smide hele posen ud? Førømtalte analyse viser, at cirka halvdelen af vores madaffald – hvis man både kigger i den grønne spand og i restaffaldsposen – er madspild. Og hvis man løfter blikket ud over kommunegrænserne, så smider danske husstande ca. 235.000 tons spiselig mad ud om året. Det madspild vurderes at udgøre et årligt tab på 6 mia. kr. eller cirka 1.000 kr. årligt pr. dansker. Det tænker jeg godt, vi kunne gøre bedre.

I dette magasin kan du læse gode forslag til, hvordan du kan skrue ned for mængden af madaffald, ligesom du også kan læse om Gentoftes grønne kagebog, hvor du kan få ideer til kødfrie retter.

Og så vil jeg lige slå et slag for den madfestival, Gentofte Kommune afholder i Byens Hus lørdag den 25. april. Her er der rig mulighed for at eksperimentere, få nye vaner og dele viden om tilberedning af mad. Find programmet på midtersiderne af dette affaldsmagasin.

Rigtig god læselyst!

Michael Fengler, borgmester.

## Indhold

- 3  
**Spis med omtanke**  
Fakta om vores madvaner
- 4-5  
**Affaldet lyver ikke**  
Analyse af affaldet fra etageboliger
- 6-7  
**Program for Madfestivalen**  
Lørdag den 25. april i Byens Hus
- 8  
**Overskudsmad**  
Henning bringer mad ud til ukrainske flygtninge
- 9  
**Interview om madvaner**  
Bioetiker Mickey Gjerris
- 10-11  
**Gentoftes grønne kagebog**  
Madopskrifter til grøn omstilling
- 12  
**Sådan undgår du madspild**  
Opbevaring i køleskab og fryser

”

CA. HALVDELEN AF VORES MADAFFALD – HVIS MAN BÅDE KIGGER I DEN GRØNNE SPAND OG I RESTAFFALDSPØSEN – ER MADSPILD

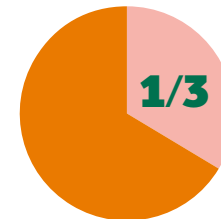
Forside: Mickey Gjerris, læs mere side 8-9

# EN TALLERKENFULD GRØN OMTANKE

En grønnere tallerken gavner vores sundhed, men vi kan også spise os til en grønnere fremtid. Store mængder mad, der kunne være blevet spist, ender hver dag som affald. Fx rester fra vores aftensmad, madpakke, eller grøntsager og brød, der har ligget for længe og er mugnet. Produktionen af fødevarer har konsekvenser for vores klima og biodiversitet, og det er et tab af ressourcer, når spiselig mad går til spilde.

Kød- og mejeriprodukter er de fødevarer, der belaster klimaet mest. Kvæg udleder gas, især metan, og kræver store mængder foder. Produktionen af foder optager landareal, og det er ressourcekrævende at dyrke.

Ved at spise mindre kød, flere lokalt producerede grøntsager i sæson, og undgå at mad går til spilde, passer vi på naturen, klimaet, bruger færre ressourcer og forurener mindre.



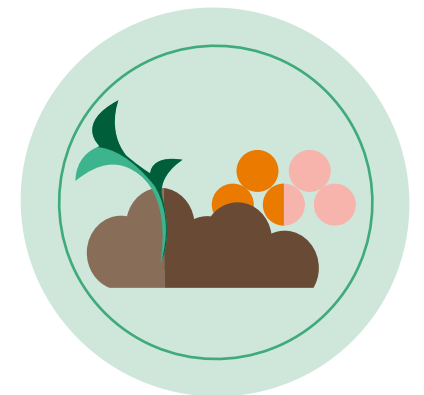
De danske husstande smider ca. **235.000 tons** spiselig mad ud om året – ca. **1/3** af alt madspild i Danmark.

Madspild fra danske husstande vurderes at udgøre et årligt tab på **6 mia. kr.** Det svarer til 1.000 kr. årligt pr. dansker eller et tab på 1.800 kr. pr. husstand i lejlighed og 2.600 kr. pr. husstand i parcelhus om året.

Ifølge de officielle kostråd skal vi sænke vores kødforbrug til **350 g kød om ugen**. Det svarer til at spise kød ca. **2,5 dage om ugen**.

'Frugt og grønt' og 'Brød og bagværk' er de fødevarer kategorier, vi smider mest ud i Danmark.

Tilsammen udgør tabet ca. **150.000 tons** om året til en værdi af **2,64 milliarder kr.**



**8%**

De CO<sub>2</sub>-mæssige besparelser ved kun at spise kød tre dage om ugen og at spise al maden svarer til ca. **8%** af en danskers årlige udledning.

Satte Gentoftes husstande sig for kun at spise kød tre dage om ugen, svarende til 435 g kød fordelt på tre dage, ville vi årligt pr. borger spare:

**506 kg CO<sub>2</sub>**

En flyrejse tur-retur til Rom udleder samme mængde CO<sub>2</sub>.

KILDE: Tænk tanken One Third, Fødevarestyrelsen og Gentofte Kommunes Klimaenhed

## Lav din egen madspildsundersøgelse

Opdel dit madaffald i to poser – en pose med den mad, der kunne være blevet spist, og en pose med fx æbleskrog, ben og skræller, der er affald. Efter nogle uger er du klogere på, hvilken mad og hvor meget, der går til spilde hos dig, og du kan lægge en strategi for at få maden spist.





## Det viste analysen

Analysen af rest- og madaffaldet fra seks tilfældigt valgte etageejendomme i Gentofte viser bl.a. at:

- kun **35% af restaffaldet** var reelt restaffald. 21% kunne være blevet spist, og 42% var madaffald og andet genanvendeligt, fx plast, papir, pap og glas, der kunne være blevet sorteret i ejendommens affaldsbeholdere og genanvendt.
- **52%** af den samlede mængde madaffald ikke var sorteret, men lå i restaffaldet.
- **madspildet udgør 48%** af den samlede mængde madaffald (fra både rest- og madaffaldet).
- en **stor andel af madspildet** var emballerede fødevarer, fx brød og grøntsager i poser, smidt til restaffald.

Undersøgelsen fra januar 2026 skal bl.a. bruges som en evidensbaseret målretning af Gentofte Kommunes indsats for det genanvendelige affald og madspild i den kommende Affaldsplan.



# Affaldet lyver ikke

Det ligner en scene fra en science fiction-film. Mænd i hvide heldragter står bøjet over arbejdsborde iført masker og handsker. Men vi er ikke på et filmset. Vi står i en industrihal på Amager, og sikkerhedsudstyret er et værn mod skimmelsvamp, andre mikroorganismer og toksiner, som affaldet i de opsprættede skraldeposer på bordene afgiver.

I hallen holder virksomheden Econet til, når den skal foretage detaljerede analyser af affald fra flykabiner til offentlige skralde-spande. Som oftest er det nu affald fra de private husstande, der som i dag, er under lup. Og selvom redaktionen er mødt op på en iskold og regnfuld januardag, er det i dette tilfælde et heldigt vejr - for organisk affald lugter unægtelig mindre end på en varm sommerdag.

### Et kig i skraldeposerne

Mændene ved bordene er teknikere, der udfører et minutiøst sorteringsarbejde af affaldet. Rester af køkkenrulle, afskårne blomster, aluminiumsfolier (fx sølvpapir), knuste drikkeglas og rengøringsmidler med faremærker sorteres i forskellige kategorier.

– Affaldet lyver ikke, siger Dan Boding-Jensen, der er CEO for Econet. Han har set nok skraldeposer til at vide, at danskernes gode intentioner ikke altid stemmer overens med virkeligheden. Han fortsætter:

– Selvom de fleste gerne vil, viser vores analyser, at sorteringen kan forbedres.

Og dagens undersøgelse af affaldet fra seks etageejendomme i Gentofte Kommune

er ingen undtagelse. Materialer, der burde være genanvendt, ender i restaffaldet. Metaller fra dåser og elektronik og næringsstoffer som kalium og fosfor fra madaffaldet bliver ikke udnyttet og forsvinder ud af ressourcerejsløbet, når de bliver brændt.

### Mest går tabt i etageboliger

Det er ikke tilfældigt, at undersøgelsen fokuserer på affald fra etageboliger. For her er affaldet generelt dårligere sorteret end affaldet fra husstande i villaer og rækkehuse. Små køkkener, begrænset plads og afstanden til gårdens affaldsbeholdere gør det mere besværligt for beboere i etagebyggeri at sortere affald.

– Det handler ikke om vilje, men om rammerne. Her kan gårdmiljøets indretning være afgørende. Det optimale er at placere beholderne side om side, så det er nemt at afkode, hvilke affaldstyper, der skal sorteres, siger Dan Boding-Jensen.



MANGE FORSTÅR IKKE DATO-MÆRKNINGEN – 'BEDST FØR' BETYDER IKKE, AT FØDEVAREN ER USPISELIG EFTER DATOEN. HER KAN MAN BRUGE SINE SANSER – SYNET OG LUGTESANSEN FX, FOR AT AFGØRE, OM MADEN STADIG KAN SPISES

Analysen omfatter både skraldeposer med restaffald og de grønne poser til madaffald, og for madaffaldet bliver potentialet for at øge genanvendelsen især synligt. For godt nok er indholdet i de grønne poser fint sorteret med få fejlsorteringer, men over halvdelen af den samlede mængde madaffald ligger ikke i en grøn pose, men blandt bleer, chipsposer og servietter i restaffaldet.

### Kontakt os

Skriv til Affald og Genbrug  
renovation@gentofte.dk,  
hvis vi skal hjælpe med  
indretningen af jeres  
gårdmiljø for at optimere  
sorteringen

### Mad går til spilde som affald

Derudover viser analysen, at mængden af madspild – altså mad, der kunne være spist, er næsten lige så stor som mængden af det øvrige madaffald, som fx æggeskaller, osteskorpor, kaffegrums og kernehuse. Tekniker Michel Inoue fortæller, hvad der slår ham ved det restaffald, han sorterer:

– Jeg ærgres mig over al den spiselige mad, der bliver smidt ud. Det er især paradoksalt at finde uåbnede pakker med 'Bekæmp madspild'-mærker. Han dykker ned i en ny pose. Et perfekt æble dukker op. Han tørrer det af, det fejler intet. Kort efter finder han en æggebakke med intakte æg.

– Mange forstår ikke datomærkningen, forklarer Dan Boding-Jensen.

– Bedst før' betyder ikke, at fødevarer er uspiselig efter datoen. Her kan man bruge sine sanser – synet og lugtesansen fx, for at afgøre, om maden stadig kan spises.

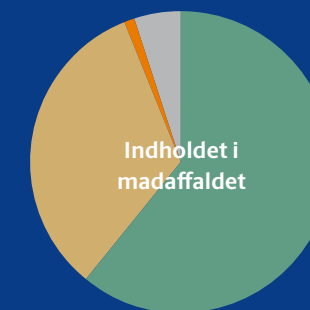
Ved et andet bord har Michel samlet eksempler – nærmest en hel lille udstilling med emballeret mad, der er smidt ud som restaffald. Pakker med brød, bøtter med mejeriprodukter, poser med æbler, gulerødder, kartofler, to pakker nougat – og noget, der ligner en hel menu fra en måltidskasse, måske fra en familie, der fik andre planer og spiste aftensmaden ude i stedet for hjemme. Dan Boding-Jensen løfter en pose kartofler og siger:

– Man kan kun gisne om, hvorfor de er kasseret. Måske var en enkelt kartoffel rådden. Men skal hele posen, så dø? Det er den slags, der skaber store mængder madspild.

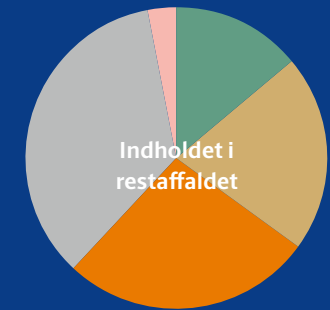
Mens sorteringen fortsætter, spritter vi fingre og går udenfor til en mundfuld frisk luft. Resultaterne af dagens analysearbejde kan du se i boksen til højre.



### Det fandt vi i madaffaldet og restaffaldet



- 61% madaffald
- 33% madspild
- 1% genanvendeligt affald
- 5% restaffald



- 14% madaffald
- 21% madspild
- 27% genanvendeligt affald
- 35% restaffald
- 3% andet (fx farligt affald og elektronik)

# GENTOFTE GENTÆNKER

Kom med til madfestival i Byens Hus. Vi hylder grønne måltider, gårsdagens rester og det fantastiske ved at spise sammen. Du kan opleve et hus fuld af kreative workshops med mad og borddækning, live cooking, boder med smagsprøver, tankevækkende digte og samtaler, en smagfuld koncert, og så kan du kigge i skraldeposer med ægte madspild. Vi håber på at se både voksne og børn i alle aldre til en dag, hvor vi gør Gentofte grønnere ved at gentænke menuen.

## Program

### Byens sal

- 10.00 – 10.45 Samtale om affald med Dan Boding-Jensen fra virksomheden Econet, der er specialiseret i affaldsanalyser.
- 11.00 – 12.00 Live cooking med kokebogsforfatter, influencer og TV-kok Thomas Erex.
- 12.00 – 13.00 Fællesspisning ved langborde. Smag en 'Disco Soup', eller køb en ret i madboderne.
- 13.00 – 13.30 Samtale om grøn mad, sociale fællesskaber og unges trivsel med Amalie Østergaard fra organisationen Akademiet for Fællesskabende Unge og bioetiker Mickey Gjerris.
- 13.30 – 14.00 Oplæsning af mad-digte ved Aurehøjs Litterære Udvalg.
- 15.00 – 15.30 Koncert med bandet Mirabella – en sanselig musik og performance oplevelse over temaet mad.

Indisk mad fra  
**Indians in  
Denmark**

Du kan dagen igennem  
købe streetfood hos:

**Mellemøstlig  
vegetarmad**

fra Madfællesskabet  
Dapao

## Det' for børn

Få et turpas, og gå på opdagelse i festivalens aktiviteter, hvor børn, deres forældre og bedsteforældre kan lære om grønne madvaner og madspild.

### Aktiviteter (kl. 10.00 - 15.00)

- Smag på havet – muslinger og tang med Havhaven
- Gæt en smag – sødt, salt eller surt? med Vennernes Klub
- Søg inspiration i kokebøgerne i Bibliotekernes bogcykel
- Snup en brugt kokebog med hjem fra Bog-bytte-reolen
- Spræt skraldeposer op med Dan Boding-Jensen, der er ekspert i at analysere affald
- Få styr på holdbarhed og korrekt opbevaring af fødevarer med Affald og Genbrug
- Lav brændenældesuppe med Grøn Guide Gentofte
- Lær at dyrke svampe i kaffegrums med Byhaven
- Lav bivokspapir til indpakning af mad med Åbent atelier
- Brodér stofservietter og hækl klude med Tekstilverkstedet
- Smag på det koreanske køkken med Sydkoreas Ambassade
- Fold bordpynt med Onsdagsorigami
- Mal med mad med Bhavika
- Giv genbrugstallerkner og glas nyt liv med din egen streg
- Se en udstilling med keramik af unge i Keramikværkstedet
- Madkunst skabt af Kunstcubator, Gentoftes talentfællesskab for unge samtidskunstnere
- Kom med ideer til aktiviteter i Byens Hus nye madværksted
- Tag på sankejagt efter spiselige planter

### Madworkshops (tilmelding påkrævet)

- 11.00 – 13.00 Disco Soup - tilbered og nyd en suppe af grøntsager, der er i overskud, til sprøde beats med Slow Food Youth Cph (Gratis)
- 14.00 – 15.00 Lav din egen fermenterede kombucha med Sophie Berg (Pris 225 kr.)
- 13.00 – 15.00 Lær at lave kimchi med Plantepigerne (Pris 30 kr.)
- 10.00 – 14.00 Få hverdagshacks til at bruge dine madrester med Hello Kitchen (Gratis, undervisning i hold à 30 min.)

# MENUEN

## MADFESTIVAL

LØRDAG DEN 25. APRIL  
I BYENS HUS

Festivalen er en del af Klimahandledagen, som du kan læse om på [klima.gentofte.dk](http://klima.gentofte.dk)



Slå dig ned til **FÆLLESSPISNING** ved langbordene i Byens sal kl. 12, og smag en suppe af grøntsager, der er i overskud, tilberedt af gruppen Disco Soup. Du kan også købe en ret i madboderne.



Sammen med **DAN BODING-JENSEN** fra Econet sprætter vi skraldeposer op og dykker ned i Gentoftes rest- og madaffald til en samtale om, hvordan vi bliver bedre til at sortere og undgå, at mad går til spilde.



Oplev kokebogsforfatter, influencer og TV-kok **THOMAS EREX**, når han går på scenen og laver live cooking med anekdoter, tips og tricks til en mere grøn hverdag i køkkenet.

Se hele programmet her:



## Indsamling af overskudsmad – det handler om ressourcer

Henning Kristensen står i grøntafdelingen i Meny på Jægersborg Allé. Han er en af de frivillige, der henter overskudsmad fra supermarkeder og en bager, og bringer det ud til ukrainske flygtninge. Svaret på, hvorfor han er frivillig, er enkelt. Det handler om ressourcer.

Henning beskriver sig selv som én, der godt kan lide at rydde op og skabe orden. Han fortæller: "Hvis indkøbsvogne eller -kurve står og flyder på gaden, afleverer jeg dem tilbage til butikken. Det er lidt det samme med mad i overskud. Det skal derhen, hvor det kan blive spist."

Både Henning og hans kone er frivillige. Og når han ikke opholder sig på sin gård i Jylland eller hos sin kone i Frankrig, tager han ture i Gentofte for at bringe mad ud. Og så er det ikke sværere at redde maden. "Det kræver bare, at man har et transportmiddel," siger han. Selv bruger han sin bil og i snit to en halv time på en tur. Dagens rute går til Ved Ungdomsboligerne. Og i aften kører han endnu en tur til Byens Hus og til pavillonerne ved Rådhuset, hvor flere ukrainere bor.

Henning er vokset op på en gård i Jylland, hvor madspild stort set ikke fandtes. Han fortæller: "I min barndom havde vi ikke madspild. Jeg kan kun huske en situation, hvor vi ikke kunne levere gårdens produktion af mælk til mejeriet på grund af en konflikt. Vi drak den mælk vi kunne, lavede smør af fløden, og gårdens grise fik den mælk, de kunne tåle."

Den tankegang følger ham stadig. "Hvis grøntsagerne ser trætte ud, kommer jeg dem i vand, det plejer at gøre dem friske igen. Er der et område, der er dårligt, så skærer jeg det af."



Henning er glad for at kunne sende maden videre. "Jeg tænker, at det er fint, at ukrainerne får overskudsmaden. Det falder nok på et tørt sted," siger han. Om kommunikationen forklarer han: "Jeg oversætter nogle sætninger på nettet til ukrainsk – fx om sortering af madaffald. Så viser jeg dem det."

### BLIV FRIVILLIG INDSAMLER AF OVERSKUDSMAD

Initiativet har brug for flere, der kan hente og bringe mad ud. En tur tager ca. 1 1/2 time, og du bestemmer selv, hvor ofte du deltager.

Vil du være med, så skriv til Affald og Genbrug renovation@gentofte.dk.

Mickey Gjerris er lektor i bioetik på Københavns Universitet, hvor han forsker i de etiske aspekter af menneskets forhold til bl.a. natur, klimaforandringer og produktionsdyr. Han har boet en stor del af sit voksne liv i Gentofte, og for godt 15 år siden omlagde han sit liv til vegetarisk kost. Her giver han sit syn på, hvorfor vi har mistet respekten for vores fødevarer, og hvordan vi kan ændre vores madvaner, så vores negative påvirkning af naturen mindskes.

### Tre årsager til madspild

Ifølge Mickey Gjerris er der tre årsager til, at vi har så store mængder madspild i Danmark:

– Den vigtigste er, at vi har råd til at smide mad ud. En dansk familie bruger ca. 10% af sin disponible indkomst på madvarer. Går vi 70 år tilbage, var det omkring 50%, så mad er blevet meget billigere, og vi kan tillade os at smide det ud, siger han.

En anden årsag ligger i vores lystprægede kultur. Vi spiser ikke længere det, vi har, men det, vi har lyst til, forklarer han:

– Verden skal være rar og behagelig, og når vi kigger i køleskabet, er vi optaget af, hvad vi har lyst til, og køber ny mad, i stedet for at få spist det, vi har.

For det tredje er vores forhold til fødevarer blevet teknisk orienteret. Vi tæller kalorier, proteiner og fedtprocenter, men har løstrevet os fra selve produktionen – fra jord til bord.

– Før i tiden var fødevarerne noget, der knyttede os til verden. Har du trukket gulerødder op hele dagen og skulle plukke ærterne, har du en helt anden respekt for din mad, uddyber han.

Manglen på respekt og taknemmelighed for maden ærgrer Mickey Gjerris, også set i



Oplev Mickey Gjerris i en samtale om mad på Madfestivalen.

”

når vi kigger i køleskabet, er vi optaget af, hvad vi har lyst til, og køber ny mad, i stedet for at få spist det, vi har

## Smagen af ansvar: **Hvorfor røget tofu kan slå bacon**

lyset af nutidens debat og skisma mellem land og by.

– Vi takker de mennesker, der er tæt på os, for den mad, de har tilberedt til os, men så snart vi rykker ud i den anonymiserede fødevarer verden, glemmer vi at vise ydmyghed og taknemmelighed. Det er synd, fordi det vil kunne skabe forståelse og binde os sammen.

### Resteretter som tapas

I privaten forsøger Mickey Gjerris og hans partner at undgå madspild med et koncept de kalder 'tapas' - et aftensmåltid bestående af et sammensurium af rester, der er opstået over flere dages madlavning. De er også opmærksomme på ikke at gå i 'tre for to' pris-fælden, og i det hele taget kun at købe den mad, de skal bruge.

Ud over at sætte en ære i at fodre madaffaldsspanden med mindst muligt spiseligt affald, har han også erfaring med at leve af plantebaseret kost. Hans råd til dig, der gerne vil trimme dine måltider for kød- og mejeriprodukter og gøre plads til grønne alternativer, er at gøre op med dig selv, hvem du vil være som menneske. Han uddyber:

– Vi smager ikke kun med tungen, men også med vores forståelse af det, vi spiser. Bacon smager godt, men hvis jeg ser på de omkostninger, det har for miljøet, vil jeg påstå, at røget tofu smager bedre.

### Tag tilløb til en grønnere kost

Omstillingen til en grønnere kost handler også om at tage et skridt ad gangen, forklarer Mickey Gjerris:

– Hvis du er i dårlig form og skal løbe et maraton, starter du ikke med 45 km, men med en tur rundt om Gentofte sø. På samme måde indfører du kødfrie dage, først med en, så flere dage om ugen. Og falder du i, skal du ikke give op; der kommer en ny dag, hvor du må op på hesten igen.

En af hans sidste pointer er, at vi skal inspirere hinanden og dele erfaringer. Det gælder fx, når de overmodne bananer skal spises, fortæller Mickey Gjerris:

– Min gavedatter har lært mig at bruge de modne bananer. Jeg moser dem med havregryn og lidt havremælk og laver en slags pandekager, som jeg kører med.

# Gentoftes grønne kokebog

Kød er omdrejningspunktet i de fleste retter, som vi danskere ynder at lave. Boller i karry og spaghetti bolognese er eksempler på populære retter, som mange af os kan købe ind til uden indkøbsliste og tilberede uden opskrift.

Det kræver både 'madmod' og inspiration, hvis vi vil ændre vores madvaner og lære

at lave kødfrie retter og retter med rester, der skal spises. Gerne nemme retter med få ingredienser, der kan lagre sig som nye 'rygradsretter' og indgå i en travl hverdag.

Gentoftes grønne kokebog er et online opskriftsunivers, som vi er sammen om at bruge og udvikle. Her kan du dele dine yndlingsopskrifter med grønne alternativer til

kød- og mejeriprodukter og opskrifter med gårsdagens madrester og råvarer, der skal spises, før det er for sent. Du kan også gå på opdagelse i andres retter og få inspiration til nye grønne retter.

På kampagnesitet '**Grøn mad**' finder du Gentoftes grønne kokebog og deler din favoritret ved at indsende opskriften og et foto af retten.



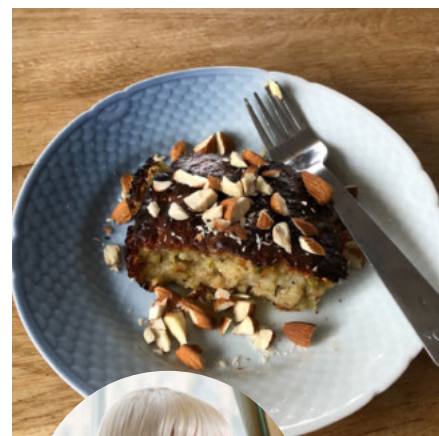
## PRØV GRØN GUIDE GENTOFTE'S BRÆNDENÆLDESUPPE

I kokebogen finder du bl.a. Karen Stevnbak Andersens opskrift på en lækker brændenældesuppe. Brug toppen af planten, der er særlig frisk og lækker her i foråret, og tilsæt de grøntsager, du skal have spist op. Brændenælde er lige så sund som spinat og smækfuld af vitaminer og mineraler.



## SAMMEN OM MAD

At spise sammen har både grønne og sociale fordele. Amalie Østergaard, der arbejder med fællesskaber for unge, deler fifs til, hvordan vi holder fast i vores madtraditioner, som fx at invitere til middag. Få hendes råd og samtalekort om madfællesskab, som du kan prøve med dine middagsgæster, på siden [groenmad.gentofte.dk](http://groenmad.gentofte.dk)



## LAV SELINAS SAFTIGE SQUASH-KAGE MED EN REST HAVREGRØD

Selina Juul er stifter af foreningen Stop spild af mad. Hun er ekspert i at få spist maden op. Blandt andet liver hun gulerødderne op i vand i køleskabet, hvis de hænger med snuden, giver sine middagsgæster doggybags med rester med hjem og skærer ost i tern, som kan gemmes i fryseren og toses op, når hun får brug for dem.



## SMAG PÅ MARCOS GRØNNE KØKKEN

Marco Sganzerla leder Rådhusets kantine og står bag GRØN+1 – et kantinekoncept baseret på sæsonens grøntsager, økologi og ansvarligt brug af råvarer. Buffeten er primært vegetarisk med kun én daglig ret med kød eller fisk og bygger på cirkulær gastronomi, hvor fx grøntsagsskræller anvendes i spreads. Prøv Marcos grønne retter, der ikke går på kompromis med smag og kvalitet. De er blåstemplet af Rådhusets medarbejdere, der går fra frokosten mætte og inspirerede.



## GIV BØNNERNE EN CHANCE – ELLER 15

Forskning viser, at jo flere gange du smager en bestemt fødevarer, desto bedre kan du lide den. Det gælder også, hvis du skal få smag for bønner og bælgfrugter.

For helt små børn er det nok at smage på noget tre-fire gange. Ældre børn skal smage på det mindst 8-10 gange og for voksne kræver det, at vi smager på noget mindst 15-20 gange.

**” HEJ CHAT. HVILKEN KØDFRI RET KAN JEG LAVE AF EN POSE KARTOFLER, TRE FORÅRSLØG OG EN CHILI TIL FIRE PERSONER?**

## Bekæmp madspild med AI

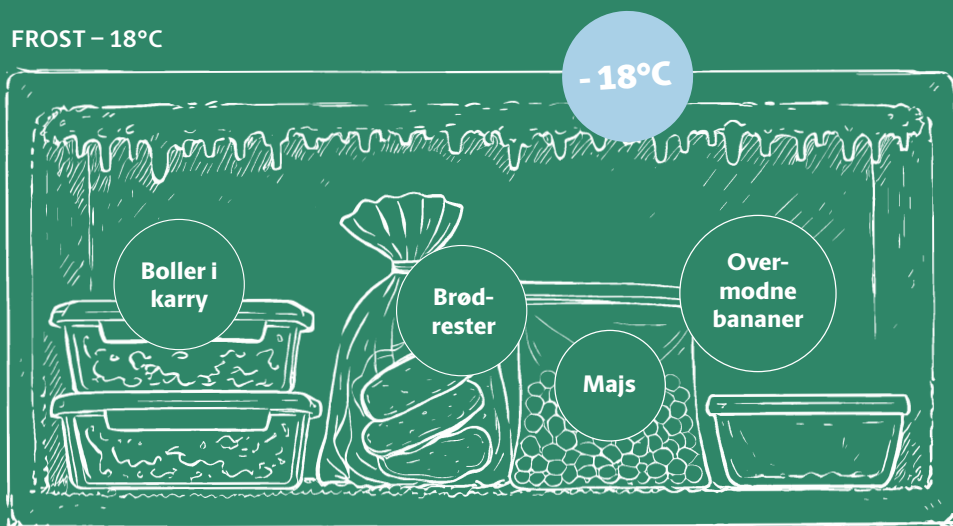
AI kan blive din nye bedste ven i rejsen mod grønnere madvaner. Brug en chatbot til at undgå madspild, erstatte kød med alternativer og sammensætte retter ud fra antal portioner.

Skriv fx, hvad du har i køleskabet, og hvor mange I spiser med, så sammensætter chatbotten en ret. AI kan også generere en madplan og indkøbslister til hverdagsretter med mindre kød og madvarer i sæson. Prøv fx med prompten: 'Giv mig tre idéer til retter, hvor jeg skal bruge fem skiver rugbrød' eller 'Hvilken kødfri ret kan jeg lave af en pose kartofler, tre forårsløg og en chili til fire personer?'

## Opbevaring af mad – undgå madspild

- De fleste fødevarer kan fryses.
- Varme retter skal på frys, så snart de er kølet ned. Skriv indhold og dato på.
- Frys krydderurter, ostetern, fløde m.m. i små bøtter.
- Overmodne bananer kan fryses og bruges i fx smoothies og kager.
- Frys rester af brød i en pose, og lav mysli, ymerdryvs og croutoner m.m.

FROST – 18°C



- Indret køleskabet, så det, der skal spises først, samles og står forrest.
- Kom rester i hver sin beholder. Er de blandet sammen, påvirker madvarer med kortere holdbarhed de andre.
- Fyld madpakken med rester fra aftensmåltidet.
- Saml pakker med pålæg og andet tilbehør i en kasse.
- Er mælken for gammel? – brug sanserne.
- Brug grøntsagsskuffen til grøntsager – den er lidt varmere end resten af skabet.

KØL + 5°C



Få flere råd til  
opbevaring, brug af  
madvarer og rester her:



Gentofte  
Kommune

Affald og Genbrug  
Bernstorffsvej 161  
2920 Charlottenlund  
renovation@gentofte.dk  
3998 8150

Vores affald (Madspild) April 2026, 6. oplag.  
Tryk: Printdivision. Fotograf: Jakob Carlsen  
Papir: Nautilus Classic (100% recycled)  
Redaktør: Marie-Louise Rosengaard  
Redaktion: Affald og Genbrug og Kommunikation

