



MEYERS

SKØNNE, GRØNNE OPSKRIFTER

**til Klimahandledag
2025**

3 huskeregler til

GRØN VELSMAG TIL HVERDAG

Det gode grønne måltid har flere og mere præcise konsistenser. Cremet skal være cremet, ikke grynet. Sprødt skal være sprødt, ikke hårdt eller sejt. Fast skal være fast, ikke gummiagtigt eller porøst.

God grøn mad er tydeligt aromatisk. Mad uden kød kalder i endnu højere grad på krydderi inklusive krydderurter.

Variation sælger grøntsagerne. Et kødmåltid kan let klares i en samlet gryderet til stor tilfredshed. Grønne måltider frister lettere – ikke mindst kødelskere – hvis der kan mixes og matches i måltidet fra flere elementer med forskellig beskaffenhed og styrke i smag.

God mad på formel

Så forskellig som mad kan være, er der alligevel – vil vi hævde – én opskrift på alle gode måltider:

MEYERS MADHUS

VEJEN TIL VELSMAG

UDSEENDE

KONSISTENS

DUFT / AROMA

SMAG

Surt
Sødt
Salt
Bittert
Umami

STÆRKT / VARMT/ SKARPT

Hvis man, som formelen tilsiger, sørger for et indbydende udseende, adskillige gode konsistenser, en rig aroma, flest mulige af de fem grundsmage (aktivt balanceret), med umami som ryggrad og i øvrigt et strejf af det 'stærke', så er det mindre afgørende, hvilke råvarer der indgår i retten, så får man under alle omstændigheder et godt måltid i de flestes mund!

GRØN UMAMI

Når umami ikke 'automatisk' kommer ind på tallerkenen, som i kødrige måltider, så skal man lære hvor den findes i planteriget, og hvordan man bruger den. Hvis du skal starte ét sted, så prøv med misoen.

Miso

Lys miso har et kæmpe potentiale som grøn smagsforstærker, også i Vestens hjemmekøkkener. Den er ikke bitter, højaromatisk eller stærk. Og den kan derfor lægge bund i smagen selv i grønnere udgaver af 'mormormad', som en slags bouillonpasta udlånt fra de asiatiske køkkener. Det kan den vel at mærke, uden at smagen kommer til at minde om asiatisk mad af den grund. Miso kan desuden laves af lokale råvarer fra vores breddegrader!



KUNSTEN AT FÅ BRUGT RESTERNE

Restemad deler vandene. For nogle er rester en gevinst og en kærdommen genvej til næste måltid.

For andre er rester primært uappetitlige og bøvlede, og det er kun pligtfølelsen, der redder dem fra biospanden. Hvis du genkender dig selv i den første beskrivelse, vil du måske finde et par nye ideer på de næste sider. Hvis du derimod har et anstrengt forhold til rester, håber vi, at vi kan hjælpe dig til at få det lettere med dem.

SIKKER PÅ RESTERNE

Et uundgåeligt tema, når det kommer til rester, er at være sikker på, at de kan holde sig og stadig er sikre at spise. Det begynder med, at du får sat dem i køleskabet inden for længe. Få dem sikret som det første, inden du rydder op i køkkenet. Opbevar rester i lukkede beholdere i køleskabet, gerne gennemsigtige, så du bevarer overblikket. Rester af varm mad kan som regel uden problemer holde sig fire dage i køleskabet – og så længe de dufter godt og ser gode ud, kan de ofte holde sig længere. Overvej, om en rest har bedre chance for at blive spist, hvis den ryger i fryseren. Når du varmer mad op på komfuret, så lad den komme op at koge. Når du genopvarmer mad i ovnen, så skal den op på 75°. Brug dine sanser og din sunde fornuft, så skal det nok gå.

BJÆRGNINGEN

Gem så vidt muligt dine rester så adskilte som muligt – lad være at hælde saucen over risene eller komme kød og grøntsager i samme bøtte. Det kan også være en god idé at plukke elementer, som vil holde sig dårligt, fra og kassere dem. Det gælder særligt for salat og andre grønne blade, som har været i kontakt med dressing. Du kan også forberede bjærgningen af rester ved at undlade at blande dressing og topping i al maden fra starten. Hvis du er usikker på, om det hele vil blive spist, så lad evt. være med at samle hele portionen fra starten, hvis det spænder ben for at gemme resterne senere. Hvis du laver en stor portion i håb om at have noget tilovers, så vent hvis muligt med at komme

stracciatella på den del, du vil gemme. Gem stracciatellaen separat, og kom den på den genopvarmede pizza dagen efter (eller på kold pizza, som gør sig fint på madpakken – hvis du altså har holdt den våde topping tilbage).

ÉN-TIL-ÉN-RESTER

Den simpleste måde at få brugt rester på er at spise dem, præcis som de er. Måske genopvarmede, måske kolde direkte fra bøtten. Det er der ikke noget galt i. Nogle retter, fx simreretter, vil ofte være bedre i anden omgang uden anden behandling end genopvarmning. Ganske enkelt fordi nogle smage, især umami, intensiveres efter en nat eller to i køleskabet. Det er dog altid en god idé at smage genopvarmet mad til på ny, da den ofte vil kalde på lidt syrlighed eller topnoter fra friske urter og lignende.

TWISTEDE RESTER

En anden indfaldsvinkel er at se nye muligheder i dine rester. Måske kan tilføjelsen af friske råvarer betyde, at der bliver nok til et helt måltid, samtidig med at retten får nyt liv. Måske kan en ny krydring sende et måltid fra Italien til Indien. Eller måske kan resten indgå i et radikalt anderledes format.

TILFØR VÆDE

Rester af varme retter som gryderetter vil ofte fremstå mere tætte og tørre dagen efter. Når du så varmer dem op igen, vil de blive mere flydende, men genopvarmningen indebærer også noget ekstra fordampning, der kan betyde, at det ofte er en god idé at tilføre væde. Det klares i mange tilfælde bedst med et par skefulde vand – det er vand, der er fordampet, så der er som udgangspunkt ingen grund til at finde bouillon og lignende frem i denne situation. Hvis retten samtidig kalder på en opfriskning, kan du lade noget af den nye væde være eddike eller citronsaft, ligesom hakkede og evt. blendede tomater også tilfører en pakke af væde og smag – alt efter hvad der passer i retten selvfølgelig. Hvis du fx vil genopvarme et mindre stykke lasagne, så prøv følgende livgivende metode: kom et par spsk. flået eller hakket tomat, evt. hurtigt blendet, i et passende ovnfast fad sammen med et par spsk. vand og olivenolie og et gavmildt drys salt og peber og evt. et par basilikumblade eller andre urter. Løft lasagnen over i det nye fad, og varm den op i ovnen, hvor lasagnen vil blive op-sovset nedefra og lande på din tallerken med mere saft og kraft, end hvis du havde lunet den, som den var. Helt generelt kalder pasta på ny væde, hvis den skal gøre sig godt i genopvarmet stand, hvilket lykkes særlig godt under en gratinering med en blanding af ost og brødkrummer.

FORSTØR RESTERNE

Forestil dig, at du har spist en thai-karryret til aftensmad med kylling og grøntsager. Nu er der et par dl sauce tilbage med en smule af grøntsagsfyldet – al kyllingen er væk – og en lille portion ris. Det vil ikke være nok til aftensmad eller frokost i sig selv dagen efter. Men der er for meget til blot at smide det ud. Det er rester, der er oplagte at forstørre med nye ingredienser, fx således: sæt en kasserolle over med lidt olie, og steg fintskårne grøntsager og evt. svampe, til de er let møre. Hæld, hvad der er tilbage af karrysauce og grøntsagsfyld i kasserollen sammen med en passende mængde drænede kikærter eller bønner fra dåse, og varm igennem. Kom et par skefulde vand, kokosmælk eller bouillon i i, hvis der mangler væde. Smag til med fiskesauce og lime- eller citronsaft. Hvad risene angår, så sæt en pande over, og steg meget små broccolibuketter igennem, til de er nogenlunde møre. Kom et par hakkede fed hvidløg på panden, og så snart de har fået varme, så tilsæt de kogte ris, og lun dem igen. Ærter fra fryseren vil også gøre sig godt til strækning

af risene, og det vil blomkål, snittet spidskål eller stave af rodfrugter også – alle stegte, inden risene rammer panden. Spis de stegte ris, der nu har fået volumen fra grøntsager, som tilhører til karryretten. Ud over at redde en rest, der var på kanten af at være brugbar, så fører denne tilgang naturligt til et grønnere måltid. Samme idé kan du udmønte på utallige ’måder’: Kom nyt fyld i dine gryderetter – grøntsager, svampe, tofu, bønner, plukket kylling. Brug rester af sauce som smagsgiver i wokretter, eller vend kogte korn eller ris med stegte grøntsager og grønne blade, så det bliver til en lun salat. Vend plukkede eller skårne rester af kød og fjerkræ med grønt og en simpel, syrlig dressing, og du har opskaleret retten og gjort den grønnere i ét hug. Stegte ris er endnu et klassisk eksempel på metoden – se fx opskriften side 91.

NYE VINKLER PÅ RESTER

Nogle rester har størst potentiale som dele af et helt andet format, end de startede i:

BOLOGNESESAUCE er ikke alene oplagt som lasagnefyld, det vil også fungere godt som bunden i en shepherd’s pie: Fyld et smurt ovnfast fad med boloen, og top med mosede kartofler og smørklatter, og bag i ovnen, til toppen er gylden og gratinen helt gennemvarm. Præcis det samme kan du gøre med en indisk daal, hvis krydring vil fremstå anderledes mild og dyb under et fluffy låg af kartoffelmos. Brug rester af bagte rodfrugter – knoldselleri, jordskokker, pastinak, persillerødder, gulerødder, kartofler, søde kartofler, græskar (ikke en rodfrugt, men den kan det samme) – som basis for suppe eller mos. Brug rester af fisk til brandade, som er – plukket fisk rørt med kartoffelmos og smagt til med citron – eller en mayobaseret fiskesalat med fx purløg, kapers og persille.

RESTER AF TILBEREDT FISK kan også indgå i og smagsmæssigt løfte fiskefars sammen med frisk, hakket fisk. Det gælder ikke mindst rester af røget fisk.

BRUG RESTER AF STEG i tyndtskåret form til vitello tonnato – eller til enklere variationer over samme idé, hvor saucen, der hældes over det fintskårne, kolde kød kunne være en pesto, en kapers-dressing eller bare en urtevinagrette.

TWIST EN GRYDERET ind i et nyt køkken. Har du for eksempel lavet en simpel tomatbaseret gryderet, vil du nænsomt kunne flytte den i retning af det indiske køkken ved fx at røre lidt kokosmælk og garam masala i retten og servere ris og raita til i stedet for kogte korn. Denne disciplin kræver lidt mådehold og bliver lettere med erfaringen – det vil gå galt, hvis du lægger for mange lag på. Men tag chancen, og prøv dig frem.

HUMMUS OG SPREADS kan i udgangspunktet bruges på mange måder. Hvad der var dip til falafel i dag, kan blive bunden i en salat eller dressing i en sandwich i morgen.

DROP MIKRORESTERNE Brug din energi og din kreativitet, hvor du får et reelt afkast. Men giv dig selv lov til at sige farvel til meget små og svært anvendelige rester, medmindre du bare ikke kan lade være med at gemme dem. To skefulde tomatalat, halvanden skive baguette i brødkurven, et fiskekrog med to mundfulde kød på. Hvis du ikke spiser dem med det samme, så overvej at lade dem ryge. Måske er det tabu overhovedet at foreslå at smide spiselig mad ud, men vi vil hellere have, at du gør dig umage med de lidt større portioner, end at du fylder køleskabet med bittesmå rester af tvivlsom anvendelighed.

BRUG FRYSEREN

Mad fra fryser er omgærdet af en vis negativitet, fordi friske råvarer ses som det ønskværdige, og fordi man måske associerer den med frysepizzaer og glemt mad fra sidste år indhyllet i iskrystaller. Men fryseren kan være et stort aktiv i dit madliv, hvis du bruger den bevidst. Frys friske krydderurter, limeblade, svampe fra en svampetur og brød ned. Hav frosne ærter og bær i din fryser. Lav større portioner af for eksempel grønne farser, form den og frys. Hvis det er belejligt for dig at købe fisk ind nogle dage tidligere, end du vil tilberede den, så gør fisken helt klar til tilberedning den dag, du køber den, og frys den ned. Nænsomt optøet i køleskabet taber fisken meget lidt i spisekvalitet af en tur i fryseren. Frys rester af saucer, bouillon og parmesanskorper, så du samler til bunke til minestrone. Og frys kyllingskrog, til du har nok til at koge bouillon på dem. Hvis du vil være gode venner med din fryser, så husk:

- Pak alting godt ind – så lidt luft i indpakningen som muligt
- Skriv dato og indhold på – det er svært at genkende dybfrossen mad senere
- Gem ikke mad for længe i fryseren – på nettet kan du kan finde opbevaringstid for enhver type vare





Her får du fem opskrifter,
som er relativt nemme og dejlige
i sig selv, men som samtidig
sagtens kan tåle at få tilført
diverse rester, uden udtryk og
format i retten tager skade.



Pasta

med belugabolo

Linsebaseret bolognese er ved at blive en nyklassiker. Det er der også god grund til – linserne har mange af de kvaliteter, man sætter pris på i en gammeldags kødsauce, og med alle de andre smagsgivere og umami fra tomaterne vil de færreste savne kødet i en god linsebolo. Belugalinser er skønne, men alle faste linser er fine – de røde duer dog ikke her, da de koger helt ud til mos.

4 personer

Bolo

2 gulerødder
2 løg
3 fed hvidløg
4 stængler bladselleri
 $\frac{3}{4}$ dl olivenolie
400 g flåede hakkede tomater
3 spsk. tomatpuré
2 spsk. æblecidereddike
(eller anden lys eddike)
1 spsk. rosmarinblade
1 liter grøntsagsbouillon
200 g belugalinser
salt og peber

Desuden

400 g pasta (fx pappardelle)
parmesan
1 håndfuld frisk basilikum

Hak gulerødder, løg og hvidløg groft – du kan evt. bruge en stavblender i et litermål eller en stor skål. Skær bladsellerien i ca. $\frac{1}{2}$ cm tykke strimler.

Varm olivenolien op i en mellemstor gryde, og rist grøntsagerne i 5-6 minutter – de må gerne få lidt farve til sidst. Tilsæt tomater, tomatpuré, eddike, rosmarin, bouillon og linser, bring i kog, og lad saucen simre i 25-30 minutter, til linserne er møre, og saucen er tæt. Rør saucen igennem nogle gange undervejs. Hvis den er ved at blive lidt for tør i det undervejs, så tilsæt en lille kop vand. Smag til med salt og peber.

Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand efter anvisningerne på pakken. Inden du hælder vandet fra, så tag en kop af pastavandet fra, som du kan bruge til at justere saucens konsistens med.

Du kan nu servere pasta og sauce hver for sig – eller gøre, som italienerne ville: Vend den drænedes pasta i saucen, og lad den småsimre/trække i et par minutter, mens du justerer konsistensen på saucen med kogevandet. Vend også et par skefulde olivenolie i, og smag til en sidste gang med lidt salt og godt med peber.

Riv parmesan over retten, og drys med grofthakket basilikum.



Bygotto

med jordskokker og tørrede svampe

Tørrede svampe er en god og hurtig vej til smagsdybde i en ret som denne. Tørringen koncentrerer svampenes aromaer og giver dem en lidt anderledes og intens karakter, der klæder de nøddeagtige jordskokker.

4 personer

30 g tørrede karljohansvampe
(eller andre tørrede svampe)
400 g jordskokker
rapsolie eller anden neutral olie
til stegning
1 løg
2 fed hvidløg
100 g smør
250 g perlebygg
2 dl hvidvin
8 dl grøntsagsbouillon
50 g parmesan
salt og peber
1 citron
1 håndfuld persille, hakket

Kom de tørrede svampe i en skål, og hæld dem over med 1 liter kogende vand. Lad dem trække i vandet, indtil du skal bruge dem. Skrub jordskokkerne grundigt under den kolde hane med en stiv børste – de skal ikke skrælles. Skær dem i 1 cm tykke skiver. Sæt en mellemstor gryde over ved mellemvarme, og rist jordskokkerne gyldne og møre – ca. 4 minutter på hver side. Tag dem op af gryden. Kom hakket løg og hvidløg i gryden sammen med 30 g smør, og steg dem i nogle minutter, til de er glasklare og ikke har taget farve.

Løft svampene op af udblødningsvandet med en hulske – der kan ligge lidt urenheder og sand på bunden, som du ikke vil have med. Hak evt. svampene groft igennem, hvis de er meget store. Kom dem i gryden sammen med perlebygg, hvidvin og bouillon. Bring i kog, skru ned, og lad det simre i 25-30 minutter, til kornene er møre, og konsistensen er god og cremet. Vend resten af smørret og revet parmesan i. Du kan justere konsistensen med et par skefulde vand, bouillon eller udblødningsvand fra svampene.

Smag til med salt, peber og citronsaft, og servér med jordskokkerne og hakket persille på toppen.

Tip

Rester af ”otto” kan bruges til arancini – små friterede snacks, der virkelig er umagen værd: Form ottoen til valnødestore kugler, og frys dem i 10-15 minutter. Panér dem i sammenpisket æg og dernæst rasp, og fritér dem gyldne i et par cm 170° varm neutral olie i en lille gryde. Dryp af på køkkenrulle, og servér med citron og evt. lidt aioli.



Flækærtesuppe

med kålpølse, bladselleri og timian

I sin oprindelige og ofte kødfulde udgave er ”gule ærter” en af de eneste retter tilbage i hukommelsen fra en fortid, hvor tørrede ærter var hverdagskost i Danmark. Nu er vi så småt begyndt at spise flere bælgfrugter igen og med større variation i tilberedningerne. Her er en nænsomt opdateret og lidt lettere udgave af de traditionelle gule ærter. Spis ristet brød og en kålsalat til.

4 personer

2 kålpølser
5 stilke bladselleri, fintsnittede
3 spsk. rapsolie eller
anden neutral olie
1 løg, grofthakket
200 g flækærter
1 spsk. friske timianblade
saft og revet skal af
½ usprøjtet citron
1½ liter hønsebouillon
½ dl piskefløde
salt og peber

Steg tern af kålpølse og den snittede bladselleri i olien i en mellemstor gryde, indtil pølsen har taget lidt farve – ca. 3-4 minutter. Fisk pølse og selleri op af gryden med en hulske, men sørg for, at så meget som muligt af fedtstoffet bliver tilbage i gryden. Tilsæt hakket løg, og rist videre i 3-4 minutter, uden løget tager farve.

Tilsæt flækærter, timian, revet citronskal og bouillon, og lad suppen simre under låg i 30-35 minutter, eller indtil ærterne er kogt helt ud. Stavblend suppen glat og cremet. Tilsæt fløden, og kog suppen igennem i et par minutter. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Servér suppen med den stegte pølse og bladselleri som fyld, og gerne et ekstra skud sort peber.

Tip

Hvis du vil lave en 100 % grøn version, så skift boullonen ud med grøntsagsbouillon – eller kog suppen på vand, og smag den til med lys miso. Kålpølsen kan erstattes af stegt tofu eller tempeh, der evt. kan være den røgede variant.



Ribollita

med surdejscroutoner

Et helt måltid i én gryde. Ribolita er en resteret med rødder i Toscana. Oprindeligt en genkogning af en suppe, som man gav fylde med daggammelt brød. Her bliver suppen kogt fra scratch, så boullonen fra bønnekogningen giver en dyb smag, og brødet ristes til croutoner. Du behøver ikke udbløde bønnerne, men gør du det, bliver kogetiden kortere. Du kan også bruge bønner fra dåse – se tip nederst.

4 personer

- 2 løg, grofthakkede
- 4 fed hvidløg, i skiver
- 2 spsk. rosmarin, finthakket
- 2/3 dl olivenolie
- 100 g tørrede hvide bønner (gerne udblødt i koldt vand natten over)
- 8 dl vand
- 1 parmesanskorpe (hvis du har)
- salt og peber
- 3 mellemstore gulerødder, skåret i tern
- 2 stængler bladselleri, skåret i tern
- 1 dåse hakkede tomater
- 4 skiver daggammelt surdejsbrød
- 2 håndfulde palmekål eller grønkål, fintsnittet
- 3 spsk. æblecidereddike
- 50 g parmesan, fintrevet

Steg løg, hvidløg og rosmarin i en bredbundet gryde i olivenolien i ca. 5 minutter, indtil løgene er glasklare.

Tilsæt drænedes bønner, vand og parmesanskorpe, krydr med lidt salt, og kog under låg i 45 minutter (60 minutter, hvis bønnerne ikke er udblødt på forhånd).

Tilsæt gulerødder, bladselleri og hakkede tomater, og kog videre, indtil bønnerne er så møre, at de let kan moses mellem to fingre – ca. 15-20 minutter.

Steg tern af daggammelt brød gyldne og sprøde på alle sider i lidt olie. Læg dem på køkkenrulle. Fisk parmesanskorpene op, rør palmekål i suppen, og lad den koge igennem i 2 minutter, så kålen bliver let tilberedt men stadig er grøn. Smag til med eddike, salt og peber.

Lige inden servering, så fordel brødtern på toppen af suppen, og riv lidt parmesan over.

Tip
Skorpen på de trekantede parmesan, man køber i supermarkedet, er også spiselig, men for hård at tygge på eller rive. Gem skorperne i fryseren, og så tag dem op, og lad dem koge med i supper som denne, hvor de giver et fantastisk skud umami. Hvis du vil bruge bønner fra dåse i stedet for de tørrede, så brug den halve mængde vand, og tilsæt grøntsagerne sammen med vand og parmesanskorpene – vent med bønnerne. Nøjes med at koge suppen en halv time i alt, og lad kun de drænedes bønner koge med de sidste 5-10 minutter.



Bønnebiksemad

med svampe, kål og parmesan

Retten her minder mest om biksemad, men med lidt alternative ingredienser, der er lidt lettere i udtrykket og giver en skøn og dyb smag. Ved at brune smørret først opnår du en dejlig blød nøddearoma. Ligesom biksemad kan du bruge retten som opsamling til rester af tilberedte grøntsager. Spis brød til og evt. et spejlæg på toppen.

4 personer

100 g smør
400 g champignon
1 løg, grofthakket
1 fed hvidløg, finthakket
300 g palmekål, fintsnittet
rapsolie eller anden neutral olie
500 g kogte bønner, fx brune
eller sorte (fra dåse eller
hjemmekogte – se side 24)
saft af ½ citron
salt og peber
50 g parmesan, revet

Smelt smørret på en pande ved svag varme, og lad det varme igennem, til det bruser og dufter nøddeagtigt – hæld straks over i en skål, inden det brænder på.

Skær svampene i kvarter, og gør løg, hvidløg og palmekål klar.

Varm panden op igen med en sjat olie, til den er godt varm. Steg først svampe og løg let gyldne, og tilsæt så palmekål, hvidløg og bønner sammen med brunet smør.

Rist i 5-6 minutter, til kålen er faldet sammen og retten virker mere kompakt.

Smag til med lidt citronsaft, salt og peber. Slut af med revet parmesan.



MEYERS