

DEBAT

*Don't panic,
it's organic!
-mere liv i
køkkenet.*



*Husholdning er mindst lige så aktuelt, som da vores bedstemødre var unge. Husholdning er modsvaret, når de klassiske barrierer for at spise økologisk listes op: **Tid, penge og tilgængelighed af varer.***

Af **Annetette Østergaard Bach** og **Nicoline Lund**,
Frugtformidlingen, professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Mereliv i køkkenet.

Økologien boomer i de danske indkøbsvogne og køleskabe. Mange danske familier vil gerne sætte det røde Ø på spisebordet og sørge for, at der er økologiske varer i børnenes madpakker. Det er et godt afsæt for, at vi i fællesskab flytter os tættere på et bæredygtigt forbrug. Det næste skridt på vejen vil for de fleste familier være at tænke på økologi som mere end jagten på det røde Ø på supermarkedernes hylder. Hvis det skal lykkes med en økologisk omlægning af de hjemlige køkkener, skal vi rette blikket mod husholdning. Ordet, hvis græske oversættelse oikos endda er ophavsordet til begrebet økologi.

Husholdning er mindst lige så aktuelt, som da vores bedstemødre var unge. Husholdning er modsvaret, når de klassiske barrierer for at spise økologisk listes op: Tid, penge og tilgængelighed af varer. Det kan lade sig gøre at leve økologisk og få god og velsmagende mad til alle måltider, uden det er dyrt, tager lang tid eller er besværligt at handle ind. Vores fokus i denne artikel og til Mere Liv-foredragene er at give klassisk husholdningsviden og tips til at få bedre mad af gode, økologiske råvarer hver dag. Vores ærinde er ikke at spare penge, uanset om husholdningsbudgettet er stort eller småt. Vores ærinde er at opfordre til at bruge pengene rigtigt – nemlig på kvalitetsråvarer. Det er rimeligt, at økologisk kød koster mere – fordi det er mere værd.

På den lange bane vil vi alle spare ressourcer og opnå højere kvalitet på samme tid ved at blive bedre til at holde hus. I den økologiske husholdning er grønsagerne grundpillen i måltidet. De tilfører næring, sanselighed og mæthed.

Vi er i Danmark så heldige, at vores sæsoner er meget forskellige, og vi kan derfor til hver sæson glæde os over nye friske frugter og grønsager, som vi kan byde indenfor i gryden. Tænk bare på den længselsfulde venten efter forårets første duftende urter, forsommerens spændstige asparges, sommerens friskbælgede ærter og efterårets smagfulde rødder. At følge sæsonen i sit køkken giver måltider med grønsager, der smager af mere – smager af at have fået tid til at modne og gro i deres eget tempo og udvikle alle de næringsstoffer, som vores kroppe har så godt af. Oven i hatten giver sæsonen variation på tallerknen. Sommerens friske tzatziki med agurk bliver i efteråret til en aromatisk æbletzatziki eller en flot pink version med rødbede. At følge sæsonen er et must i den økologiske husholdning både af sensoriske og økonomiske hensyn og giver sig selv, hvis man er helt eller delvist selvforsynende.

Gem til vinteren

Med de skiftende sæsoner og den lange danske vinter, kan der blive behov for at gemme lidt sommer i fryser, glas og flasker. Det er derfor god husholdning at nedfryse, henkoge, sylte både surt og sødt, fermentere og tørre høstens rigdomme. Også selv om du ikke har haven fuld, kan det betale sig at købe frugt, bær og grønt i sæsonen og gemme til vinteren.

De mange måder at konservere på egner sig til forskellige råvarer. Marmelade og chutney for rig smag og skøn blødhed af frugter og bær, der koger ud. Henkogning er bedre egnet til frugter og grønsager, der holder på formerne, så som tomater, pærer og blomster. De lidt hårdere og grovere grønsager egner sig godt til sursylding, og her kan man variere i det uendelige med forskellige krydderier – prøv f.eks. syltede rødløg med fennikelfrø, rødbeder med peberrod og asier med dildkrone.

Frys sæsonen ned og suppler med frostgrønsager uden for sæsonen. Næringsstofferne er velbevarede, når indfrysningen sker lige efter høst og på skånsom og hurtig vis. Faktisk kan vitaminindholdet være højere i frostgrøntsager end i tilsvarende friske råvarer, som har ligget på kølelager og på supermarkedets hylder. Det skyldes, at de fleste frostgrønsager er blancheret inden nedfrysningen, så farve og næringsindhold ikke forringes af enzy-matiske processer, der ellers ville give grønsagen en forringet kvalitet og en høagtig smag. Blanchering er en kort varmebehandling i vand efterfulgt af en hurtig nedkøling. Vær dog opmærksom på, hvordan du bruger grønsagerne efter optøning, for sprødheden ved især broccoli, blomkål og rodfrugter er væk. Cellevæggene, der normalt holder på vandet og giver sprødhed, ødelægges under frysningen.

Fermenteret kål og rodfrugter giver lidt liv til forårets serveringer. Urter og blomster i tørret form er dejlige som krydderi og te i de mørke vintermåneder.

Det vigtigste med grønsager, uanset om du dyrker selv eller køber dig til dem, er at have en plan. Alt for mange grønsager bliver kasseret, fordi de ikke bliver spist op – runkne rodfrugter, halve kålhoveder, spirede kartofler – alt skal findes inden det går galt, og tænkes ind i madplanen – enten nu eller i konserveret form.

Tre korte råd om grønsager

- 1. Køb kun råvarer i sæson*
- 2. Brug det hele – stok, skræl, de fleste blade og toppe*
- 3. Konserver grønt, frugt og bær*

Udnyt skrællen

Når du står med en grønsag i hænderne, så kig på den, inden du automatisk griber til kartoffelskrælleren og smider 10–20% spiselig mad i skraldespanden eller i komposten. Ofte er grønsagerne så fine i skællen, at det er omsonst at skælle dem. Skrub den i stedet, og skræl kun grøntsagen, hvis den er grim og såret. Det samme gælder blomkålens tykke bladstokke, kålstokke generelt og de yderste kålblade. Er de pæne, giver de vidunderlig mad.

Kødet

Kød har en central plads i den danske madtradition, og vi har for længe taget udgangspunkt i kødet til måltiderne. I den økologiske husholdning er der brug for at tænke anderledes. Vi kan roligt skære ned på mængden af kød. Fysiologisk set er der ingen grund til at indtage de mængder, som vi gør i dag. Hvis vi i stedet fokuserer på smag og kvalitet, kan vi få mere spændende mad på bordet. I den økologiske husholdning går vi derfor efter udskæringer og kødprodukter med stor smag.

Kødprodukter med stor smag giver mindre kødforbrug

En klassisk minestrone-suppe er et godt eksempel. Her skal blot en lille smule god bacon svitset med løg og hvidløg til at tage denne lødige bondesuppe til nye højder med en skøn umamismag, der får suppens grønsager og bælgfrugter til at forenes til et aftensmåltid, der luner på selv den koldeste vinteraften.

Røget hamburgerryg rummer ligeledes stor smag, som kommer til sin ret, hvis kødet skæres ud i tern og bruges i en frikassé, hvor saucens base er pureret knoldselleri og porrebund, som fyldes godt op med sprøde grønsager. På den måde kan der anvendes en meget lille portion kød pr. person uden at gå på kompromis med smagen.

Tilbered kødet korrekt

Den kulinariske succes på spisebordet er afhængig af, at de forskellige kødudskæringer tilberedes korrekt. Svinekoteletten er en del af grisens filet og tilhører sammen med bl.a. mørbrad, culotte og inderlår de magre og bindevævsfattige muskler. Disse udskæringer smager bedst rosastegte – så er de møre og saftige. Rosastegte svinekoteletter kræver blot en bruning på begge sider ved høj varme og derefter 1 minut pr. cm koteletten er tyk pr. side ved middelvarme. Slut. Steger du svinekoteletten yderligere, bliver den gennemstegt og opleves som tør og sej. Stræk kødet ved servering ved at skære det ud i tynde strimler, og anret. På den måde behøver der ikke være en hel kotelet pr. person.

De bindevævsrige udskæringer, som er de muskler, dyret bevæger mest (bl.a. bov, bryst, nakke, skank og kæber), er ofte mere smagfulde på grund af deres større fedtmarmorering og store mængde bindevæv. Bindevævet er de hinder, som sidder omkring hver muskel og holder sammen på kroppens mange muskler. Disse udskæringer kræver lang tilberedningstid i væske ved svag varme, så bindevævet mørnes og bliver blødt, og smagen samtidig forstærkes. Den lange tilberedningstid er ventetiden værd. Resultatet er supermøre og smagfulde retter, som vi f.eks. kender fra ossobuco og gullasch.

Køb halve og kvarte dyr lokalt

Udvalget af forskellige økologiske udskæringer – særligt de specielle og bindevævsrige – er i de fleste supermarkeder ret begrænsede. Derfor kan indkøb af halve og kvarte dyr fra gårdbutikker, som så deles med familie eller venner, være en mulighed for at få godt økologisk kød. Nogle steder er der også mulighed for at få produceret pølser og røgvarer af dyret. Der kan også købes godt kød i mindre portioner i en lang række gårdbutikker, og nogle af dem sender endda til døren.

Prisen værd

Kødet er ofte det, der bliver beskyldt for at være dyrt at købe økologisk. En af de største forskelle i pris oplever vi hos den økologiske kylling, som koster ca. 100 kroner mere end en konventionel kylling. Den er dog hele prisen værd, og den står meget bedre mål med kvaliteten af det produkt, vi forbruger. Smagen er langt større, og oplevelsen af at købe et produkt til den pris, det bør koste, giver mening. Vi kommer til at sætte meget mere pris på et produkt, når vi betaler det, det koster – og udfordringen i husholdningen er så at få velsmagende mad ud af kyllingen i flere dage.

Vi skal bruge hele dyret. En økologisk kylling kan give aftensmad til en familie på 4 i tre dage. For eksempel kan brysterne steges og bruges som fyld i pandekager sammen med en fintsnittet kål og en lækker urtepesto. Den næste dag kan lår og overlår steges i et fad med forskellige rodfrugter i tern, krydret med rosmarin, citronskal, olie, salt og peber.

Resten koges der suppe på. Suppen kan enten bruges som base for diverse grønsagssupper eller som klar suppe til en asiatisk suppe med risnudler, tofu og kål, toppet med koriander og ristet sesam.

Det er en del af den økologiske husholdning at få mest muligt ud af kødet. I gryderetter gøres det med tern af grønsager, gerne i samme størrelse som kødet. Farsen strækkes f.eks. med linser, kogt quinoa eller revet rodfrugt.

Det er en god husholdningsøvelse altid at tænke på, om kødet kan reduceres, når man læser en opskrift. Klassikere som lasagne og kødsovs kan sagtens laves med to dele grønt for hver del kød og stadig opleves som en kødret.

Det er også god husholdning at tilberede lidt ekstra kød til pålæg, når gryden er i kog. En rest kold steg eller en håndfuld frikadeller har langt større smag end en pakke skiveskåret pålæg.

De tre korte råd om kødet

- 1. Brug mindre kød i alle opskrifter*
- 2. Brug smagfulde udskæringer, som samtidig har en lavere kilopris*
- 3. Lav dit eget kødpålæg*

Kolonialvarer

Kolonialvarerne rummer mange skjulte genveje til mere økologi for pengene. For eksempel er nødder og tørret frugt super lækre, men også dyre. Derfor kan det være en god idé at tænke opskrifterne om, så pinjekerner i pestoen udskiftes med solsikkekerner, og hasselnødderne til salaten ristes, så smag og aroma intensiveres, og der behøves færre.

Bag dit eget brød

Det hjemmebagte brød tæller også godt i økoregnskabet. Bagt med surdej og dansk økomel med gode bageevner giver det brød med mere smag og en længere friskhed end industriens skiveskårede brød. Bag også til fryseren, så der er til de travle dage.

Brug flere bælgfrugter

Bælgfrugterne er på vej tilbage til de danske middagsborde og giver fantastisk smag og konsistens til måltiderne. Det høje indhold af vegetabilsk protein og kostfibre gør dem til en essentiel del af fremtidens måltider, når vi skal brødføde flere og flere på vores fælles jordklode. Mange synes, at bønner er tidskrævende at arbejde med, da de både skal udblødes og koges relativt længe. Men man kan med fordel udbløde en stor portion og fryse halvdelen ned for en kortere periode. Så er man allerede 12 timer foran næste gang man får lyst til en lækker tagine med kikærter eller en varmende suppe med pintobønner.

Efterspørg økologiske varer i dit supermarked

Hvis du synes, det er svært at finde bestemte økologiske kolonialvarer i dit supermarked, så husk at efterspørge dem. Detailkæderne har adgang til varerne og vil sandsynlig sætte pris på at kende deres kunders behov og præferencer. Ellers har både gårdbutikker, helsekostbutikker og netbutikker ofte flotte udvalg af kolonialvarer.

De tre korte råd om kolonial

- 1. Erstat dyre importvarer med billigere alternativer*
- 2. Bag selv brød og kager*
- 3. Brug flere bælgfrugter, og klargør dem gerne i større portioner*

Se dine rester som en ressource

I økologisk husholdning handler det ikke kun om de varer, som vi køber ind, og hvordan vi tilbereder dem. Dette mister sin betydning, hvis maden ender sine dage i skraldespanden. Et helt nødvendigt redskab er at lave en madplan. Når man planlægger ugens måltider, er det også nemmere at vurdere mængderne, der skal indkøbes, samt at indtænke de indkøbte råvarer i flere retter. Skal der bruges hvidkål til mandagens salat, kan kålens yderste blade

bruges, og det knudrede indre kan tilberedes i torsdagens gryderet. Husk også, at kålstokken gør sig godt i en grøntsagsfond – alt skal bruges!

Lav store portioner

Det kan være værd at producere rester med vilje. Tidskrævende retter er gode at lave store portioner af, når man alligevel er i køkkenet. De kan derefter enten fryses til en travl dag eller gemmes i køleskabet til senere på ugen.

Brug fantasien

Når du skal trylle dine rester om til nye skønne måltider, er det kun fantasien, der sætter grænser. Med lidt tilføjelser, krydderi og kærlighed bliver selv den mindste rest pureret grøntsagssuppe til en lækker kold sovs eller dip.

Bevar fokus på smag og kvalitet

Når man går i gang med at arbejde systematisk med at omlægge til økologisk husholdning, vil der hurtigt vise sig mange flere spændende veje at gå ud ad, end det vi har kunnet medtage her. Hel eller delvis selvforsyning, affaldsminimering, alternative indkøbsmuligheder og fødevarerfællesskaber, vegetarisk og vegansk mad, lokale råvarer. Der er masser af spændende muligheder for økologiske husholdninger.

Det vigtigste for os er at holde smag og kvalitet i højsædet hele vejen. Vi skal spise god mad hver dag og glæde os over den mangfoldighed af råvarer, som vi har til rådighed.

Mere Liv-foredragene kommer til at dykke dybere ned i argumenterne for, hvorfor økologisk husholdning flytter noget for os alle sammen, hvad vi kan gøre for at komme et skridt videre, og hvordan vi får inspireret andre til på en glædelig og sanselig måde at skifte ud på hylderne i køleskabet.

Inspiration til brug af rester

Tilberedte grønsager

Fars, kold salat, supper, gryderetter, tærter, rodfrugtmos, biksemad, samosafyld, som pålæg, suppefyld, humus, surmælksdressing, pesto, tortillaruller og friske forårsruller

Porretop og urtestilke

Topping til koldt/varmt kød og fisk, fintsnittet som det bitre element i diverse salater, suppefyld, visk i suppe/gryderet/sauce, fond, topping til smørrebrød, pesto, smags giver til rasp, farsretter, blendet med surmælk til grøn, kold sauce

Kød- og pålægsrester

Skinkesalat blandet med tern af rodfrugter, ristet til biks, fyld i omelet, sprødt drys på f.eks. kartoffelmad, pizzasnegle, pizzatopping

En rest grød, kogte ris, bulgur, linser og quinoa

Knækbrød, fyld i farsretter, brøddej, ny grød, vendt i yoghurt og frugt som mellemmåltid, diverse salater, genopvarmet som tilbehør med grillet grønt.

Grønsagsskræller

Fond, brøddeje, supper (f.eks. aspargesskræller)

Tørt brød

Rasp, ny brøddej, croutoner, tyndskåret og ristet til chips, ymerdrys, øllebrød, fransk tomatsalat, arme riddere, crostini med tomat og ost eller udblødes i vand og genbages med nyt mel, vand og surdej/gær

Kernehuse og citruskaller

Citrus sukker og -salt, citrusmarmelade, frugtsafer og geléer, eddiker, juicer, fermenteret, i koldt vand til drikke og limonade

Osterester

Revet til gratinering, ostechips, smagsforstærker i varme saucer

***Støt arbejdet med at fremme økologisk
havedyrkning og levevis. Bliv medlem af
Praktisk Økologi her oekologi.dk***

3 veje til en økologisk husholdning med mad af høj kvalitet hver dag!

1 - Lav en madplan med udgangspunkt i sæsonens grønt

En madplan og et enkelt stort indkøb om ugen sparer tid og penge. Det ene indkøb er en god hjælp til at sikre en høj andel af økologiske varer, da det ofte er på impuls- og småindkøb, at man lader sig nøje med et ringere produkt, end man egentlig ønsker. Med en ugentlig madplan kan du meget bedre selv bestemme: Vil du have varerne leveret til døren, hente dem i små special- og gårdbutikker eller køre til et velassorteret supermarked. Du har også meget nemmere ved at få overblik over husholdningsøkonomien.

2 - Brug hele råvaren inklusive rester

Der må ikke være noget, som ikke skal bruges. Når du skal bruge 1 dl fløde i en opskrift, så skal du have tænkt over, hvad resten af fløden i kartonen skal – det er et godt benspænd for din madplan, at opskrifter og indkøb skal »gå op«.

3 - Øv dig i at erstatte med samme grundsmag.

Erstat med det, du har i forvejen – i haven, i køkkenskabet, som en rest. Øv dig i at tænke i smag frem for produkt. Skal der bruges noget sødt – så kan det være noget andet sødt end det, der står i opskriften. Tag udgangspunkt i de fem grundsmage: Det salte, det søde, det bitre, det sure og umami. Næsten alt i en opskrift kan erstattes, uden at retten lider nød.

TIP

Hav altid et godt basislager, så du nemt og hurtigt kan opgradere, hvis der kommer uventede gæster.

Få viden om hvordan du undgår spagnum, læs mere inden i ...

Mere Liv Foredrag er realiseret af Landsforeningen Landsforeningen Praktisk Økologi med støttemidler fra Miljøstyrelsens Pulje til Grønne Ildsjele 2016.