



I det danske køkken bruger vi mange rester på rugbrødet. Folk har ikke problemer med at få brugt de kolde frikadeller, men det halve kålhoved kan være en udfordring, mener Katrine Klinken.

Foto: Carsten Bundgaard.

Katrine Klinkens opskrift på reste-minestrone suppe

Brug toppene af f.eks. fennikel, porrer og bladselleri, stumper af grøntsager, der er til overs fra andre retter, bløde tomater, det sidste af en pakke makaroni eller en rest kogte ris, linser eller korn - der er mange muligheder for at lave en god, vel-smagende, rig grøntsagssuppe med tomater. Suppen hedder minestrone og er en kendt italiensk grøntsagssuppe.

Til ca. 4 personer

2 små løg

2-3 forårsløg

1 fennikel med top

ca. 100 g rød spidskål eller anden kål

ca. 100 g bladbeder el. spinat

½ rød peberfugt

2 fed hvidløg

3-4 kviste rosmarin

½ dl olivenolie

4-5 modne tomater

2 spsk koncentreret tomatpuré

1 liter vand eller god velsmagende bouillon

100 g små pasta eller f.eks. 1 dl ris, linser, korn eller perlebyg

ca. 2 tsk groft salt, evt. røget salt friskkværnet peber

2-3 tsk god vineddike evt. balsamico

Tilbehør:

revet parmesanost
evt. brød



1. Skyl grøntsagerne i koldt vand, og skær dem i små tern, så de kan ligge på en spiseske. Lav en skål med løg og forårsløg, og pil hvidløg og knus det. Skyl rosmarin i koldt vand, hiv nålene af og hak dem.
2. Varm en gryde op med olivenolie, og steg løg, forårsløg, hvidløg og rosmarin cirka fem minutter. Rør jævnlige med en grydeske.
3. Tilsæt resten af de rensede og fint snittede grøntsager - gem fennikeltoppen til sidst - og steg dem ved kraftig varme under omrøring. Tilsæt tomatpuré og steg nogle minutter.
4. Tilsæt vand eller bouillon, og lad suppen småkoge 20 minutter. Tilsæt evt. mere væske, hvis suppen er for fyldig. Det er en smagssag!
5. Kog pasta, ris eller korn. Lad dem dryppe af, og kom dem i suppen lige før servering. Kog det hele nogle minutter med hakket fennikeltop.
6. Smag suppen til med vineddike, salt og masser af friskkværnet peber. Server med revet parmesanost og evt. brød.

"Mindst holdbar til"

I Danmark findes to forskellige mærkninger. "Mindst holdbar til" og "sidste anvendelsesdato".

Mindst holdbar til betyder, at producenten står inde for kvaliteten til mindst denne dato. Den bruges på varer som brød, gryn, pasta og konserver, som ikke er let fordærligt.

Men den dato betyder ikke, at maden ikke kan spises, hvis man overskrider den.

Madvarer mærket med en "mindst holdbar til"-dato kan godt spises, selvom datoen er overskredet. Bare de ser fine ud og dufter godt.

Sidste anvendelsesdato bliver brugt på varer, som er letfordærlige. For eksempel fisk og kød. Her skal datoen tages alvorligt, fordi maden kan udvikle sygdomsfremkaldende bakterier, hvis udløbsdatoen overskrides.

Kilde: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Stop spild af mad

Katrine Klinken har sammen med andre kendte danske kokke bidraget med ideer og opskrifter til kogebogen "Stop spild af mad".

Her kan hentes gode råd til, hvordan man undgår at spilde mad ved at genbruge resterne fra dagen før i andre opskrifter. Bogen oplyser, at danske familier kan spare i tusindvis af kroner om året, hvis de undgår madspild.

Opskrifterne, de gode råd og ideer lægger alle op til, at forbrugeren slår et slag for økonomi, klima og miljø. Kogebogens opskrifter er meget brugervenlige.

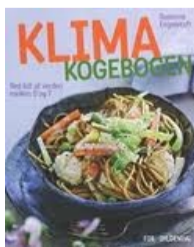
Bogen er udgivet af Gyldendal, og den vejledende pris er 299,95 kroner.

Klima-kogebogen

Denne kogebog giver tips og opskrifter til, hvordan man som forbruger kan opføre sig i forbindelse med madlavningen - og dermed få en bedre samvittighed.

Der er komponeret ind købslister til en uge ad gangen, som passer til bogens opskrifter. Desuden kommer bogen hele vejen rundt i køkkenet og tager fat i andre emner som for eksempel energiforbrug.

Forfatteren hedder Susanne Engelstoft Rasmussen, og den er udkommet fra Gyldendal. Den vejledende pris er 99,95 kroner.



Kort nyt

Ud med vanetænkninger

Familie

Dorthe Rindbo:

"Travle kvinders guide til mere tid"

★★★★☆

"Få to timer mere om dagen til dig selv", lover denne bog på forsiden. Ligheden med et skilt for dagens supermarkeds-tilbud er slående, og det er min reaktion også, for hvis det er så let at få mere tid, hvorfor er det så i den grad en mangelvare?

I bogen præsenteres man for en række love og vanetænkninger, som - når man gør op med dem - løser en fra tidens slaveri.

Noget af det er klichéer kendt fra dameblade, for eksempel at sige farvel til perfektionisten og goddag til planlægningens lyksaligheder. Ikke at jeg underkender værdien i, at mere bevidsthed omkring tidsforbrug vil få en til at ændre på prioriteringerne. Men når bogen lige-

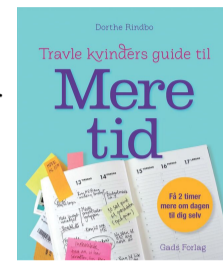
frem har behov for at hjælpe en til at udfylde et skema rigtigt, ringer min alarmklokke for, hvor firkanteret man kan gribe sit liv an.

Lidt mere rundhed søges, og det får man bedst i afsnittene omkring brug af kerneværdier lånt fra psykologien. Her får man sat nogle mærkater på sine prioriteringer og derfor også, hvor kæden - måske - indtil nu er hoppet af.

Når alt kommer til alt, er det ganske vist, at teorien virker; hvis man altså har tid til og mod på at dykke ned i bogens akademiske opbygning. Man kan lære at planlægge sig til to timer mere, men en bog er ikke nok. Det kræver både en enorm jernvilje og mange timer at nå dertil - så langt fra dagens tilbud skal svaret findes.

(Er udkommet på Gads Forlag, 308 sider, 249 kroner.)

Malene Birkelund



Bedre tid til hinanden

Familie

Lisbeth Fruensgaard:

"Det er nu eller aldrig"

★★★★☆

Tiden er ikke noget, der går. Det er noget, der kommer - lyder et vistnok kinesisk citat, jeg netop stødte ind, inden jeg genlæste næsten samme ordsprog i denne bog.

Og tid er nåja, tidens lille sorte.

Tid er dyrebar. En efterspurgt vare, der ikke findes i uendelige mængder, og som man derfor skal behandle varsomt.

Tid er en fantastisk størrelse, og det bliver den især med tiden. Og hvis det er sådan, at man ved, hvordan man allerhelst vil bruge tiden, når der ikke er ret meget af den tilbage, hvorfor sørger man så ikke hele tiden for at prioritere det vigtigste først?

Spørgsmålene er mange men logiske, og heldigvis bliver de mødt med samme opbyggelige tilgang i

denne bog. Til hvordan man kan lære at kontrollere tiden, tage ansvar for hele familiens situation og tidsmisbrug og ikke mindst holde fast i de nye vaner.

Forfatteren cand. negot og coach Lisbeth Fruensgaard lægger mulighederne på bordet på en imponerende indsigtfuld måde. Fri for skemalægning og tung teori men med en ligefrem naturlighed, så man faktisk tror på, at man kan finde lidt mere tid i

hverdagen. For man vælger jo selv, hvordan man bruger sin tid.

Tidligere har forfatteren skrevet bogen "Lag dig nu sammen, skat - bevar glæden og overskuddet, når din partner rammes af stress eller angst". Denne bog er ligeledes fyldt med brugbare anvisninger mod sure ægtefæller, dårlige vaner og spildtid.

(Er udkommet på Gyldendal, 224 sider, 199,95 kroner.)

Malene Birkelund



Når mor reflekterer

Mor-datter-forhold

Marianne Eilenberger: "Datter-selskabet"

★★★★☆

Nærværende, tilgængelig, rummelig. De positive adjektiver står i kø i den her bog, der henvender sig til mødre af nutidens døtre, og det gør viljen til at udstyre unge piger med selvtilid og styrke også. Et langt stykke hen ad vejen føler man sig faktisk også taget alvorligt og får vendt problematikker omkring dagligdags ting som datterens forbrug af facebook og ens egen morrolle. Topmoderne og letfordøjelig.

Point skal også gives for at tage fat i kraven på den stille pige og hendes mor og ruske dem kærligt,

og endnu et for de gode råd, der med let hånd er strøget ud ved hvert emne.

Men træerne vokser ikke ind i himlen, og man skal ikke bruge bogen som andet end det, den er: En refleksion over pigeliv anno 2011, som man kan forholde sig til og

mene noget om, inden man selv tager stilling til, hvilken mor man vil være. (Er udkommet på Gads Forlag, 204 sider, 229 kroner.)

Malene Birkelund

