Mere værdi – mindre spild:

FRUGT OG GRØNT

Et hæfte til handling i det professionelle køkken

Mad og Måltidskøkkenet
OUH Odense Universitetshospital & Svendborg Sygehus

Vi udnytter hele råvaren – til gavn for både smag og klima

I vores køkken arbejder vi hver dag for at mindske madspild – ikke kun i det store billede, men i de små, daglige valg, vi træffer, når råvarerne bliver håndteret. Vi ser ikke toppe, ender og stokke som affald, men som muligheder med potentiale for smag og kreativitet.

Målet er klart: Vi vil bruge så meget som muligt af det, vi bringer ind i køkkenet – og gøre det med omtanke. Derfor har vi gentænkt vores arbejdsgange og fundet nye veje til at bruge hele råvaren – fra rod til top, fra skræl til stilk.

Bløde tomater bliver til smagfuld tomatsuppe. Citrusender koges ind til hjemmelavet citrusmarmelade, der bruges i både fromager og kager. Hele blomkålen – også blade og stok – bliver brugt i vores blomkålsdeller. Franskbrødsrester raspes og bliver til hjemmelavet rasp, mens andet brød lægges i blød og genanvendes i ny brøddej. Gulerødder bruges med skræl i gulerodssuppe, og broccolistokke snittes i strimler og får plads i salater.

Vi bruger også hele krydderurten – inklusive stilken – i fx pestoer og mayonnaiser. Peberfrugtender snittes og bruges som farverigt fyld i vores flutes.

Vi planlægger menuen ud fra sæsonens danske og økologiske råvarer, og har opbygget systematik og rutiner, så rester og overskud naturligt indgår i køkkenets daglige produktion. Det er en indsats, der både giver mening for klimaet, økonomien og den gode smag.

Dette hæfte er en del af vores arbejde med at inspirere og vejlede til en mere bæredygtig praksis i det professionelle køkken – med respekt for råvaren og de ressourcer, der ligger bag.

KÅL

- Blomkål……3
- Broccoli……3
- Glaskål……4
- Grønkål……4
- Hvidkål……5
- Rødkål……5
- Spidskål……6
- Savojkål……6
- Rosenkål……7

KRYDDERURTER

- Basilikum……9
- Citrongræs……9
- Dild……10
- Karse……10
- Koriander……11
- Persille……11

RODFRUGTER

- Gulerod……13
- Jordskok……13
- Kartofler……14
- Kinaradise……14
- Knoldselleri……15
- Radise……15
- Rødbede……16
- Sød kartoffel……16
- Pastinak……17
- Persillerod……17

GROVE GRØNTSAGER

- Aubergine……19
- Bladselleri……19
- Fennikel……20
- Forårsløg……20
- Løg……21
- Porre……21
- Rabarber……22

FINE GRØNTSAGER

- Agurk……24
- Asparges……25
- Champignon……25
- Tomater……26
- Hjertesalat……26
- Lollo bionda salat……27
- Pak choi……27
- Peberfrugt……28
- Squash……28
- Spinat……29

GRÆSKAR

- Butternut squash græskar……31
- Hokkaido Græskar……31

FRUGT

- Ananas……33
- Appelsin……33
- Blåbær……34
- Cantaloupe melon……34
- Citron……35
- Honning melon……35

Kål

Blomkål

Sæson for blomkål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Blomkål anvendes til supper, råkost, varme retter, tilbehør, farsretter og TO GO

Rengøring/klargøring:
Deles i 4 kvarte. Skær stokken af, så alle blade falder af. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes, rives, skiver

Flow:
Vær OBS på om hele blomkålen, skal bruges i retten.
Stok og blade håndteres som madspild.

Broccoli

Sæson for broccoli

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○	○	

Anvendelse:
Anvendes til supper, råkost, tilbehør, pynt og TO GO.

Rengøring/klargøring:
Enden af stokken skæres fra. Skær broccoli hovedet fra stokken. Broccoli hovedet deles i 4 kvarte. Stokkene grov skrælles, som vist på billedet. Det hele skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes, buketter

Flow:
Vær OBS på om stokkene skal bruges i opskriften. Skal de ikke det – gemmes de eventuelt til suppe. (tjek menuplan) Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Råd håndteres som affald, stok, samt blade håndteres som madspild.

Glaskål

Sæson for glaskål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○			

Anvendelse:
Anvendes til TO GO

Rengøring/klargøring:
Ender skæres fra. Deles i 4 kvarte, skrælles skæres af og glaskålen skylles.

Udskæring:
Skiver

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Skræl håndteres som madspild.

Grønkål

Sæson for grønkål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○								○	○	○

Anvendelse:
Grønkål anvendes til råkost, TO GO, pynt, farsretter og varme retter.

Rengøring/klargøring:
Hele grønkål anvendes. Grimme blade sorteres fra, se højre billede.
Skylles grundigt og slynges.

Udskæring:
Snittes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Grimme blade håndteres som affald.

Hvidkål

Sæson for hvidkål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○				○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, TO GO, tilbehør, pynt og syltning.

Rengøring/klargøring:
Deles i 4 kvarte, stokken skæres fra. Slatne blade og skidt fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Slatne blade håndteres som affald, og stok håndteres som madspild.

Rødkål

Sæson for rødkål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○						○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, TO GO, tilbehør, pynt og syltning.

Rengøring/klargøring:
Deles i 4 kvarte, stokken skæres fra. Slatne blade og skidt fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Slatne blade håndteres som affald, og stok håndteres som madspild.

Spidskål

Sæson for spidskål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
				○	○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, TO GO

Rengøring/klargøring:
Deles i 4 kvarte, stokken skæres fra. Slatne blade og skidt fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Slatne blade håndteres som affald, og stok håndteres som madspild.

Savoykål

Sæson for savoykål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○							○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, TO GO

Rengøring/klargøring:
Deles i 4 kvarte, stokken skæres fra. Slatne blade og skidt fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Slatne blade håndteres som affald, og stok håndteres som madspild.

Rosenkål

Sæson for rosenkål

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○								○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, TO GO

Rengøring/klargøring:
Enden skæres fra og eventuelle grimme og slatne blade fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Slatne blade og stok håndteres som affald.

Krydderurter

Basilikum

Sæson for basilikum

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○			

Anvendelse:
Anvendes i pesto, TO GO og farsretter

Rengøring/klargøring:
Skylles grundigt, grimme blade fjernes – rystes godt for vand.

Udskæring:
Hele, hakkes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges en anden dag eller erstatte en anden råvare.
Råd håndteres som affald.

Citrongræs

Sæson for citrongræs, *ikke dansk sæson vare, tilgængelig hele året.*

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Citrongræs anvendes til varme retter som smagsgiver.

Rengøring/klargøring:
Enden skæres fra. Skylles.
Skær et snit halvt på langs, som vist på billedet. Bankes hårdt med en kniv.

Udskæring:
Hele

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester.
Enden håndteres som affald.

Dild

Sæson for dild

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
				○	○	○	○	○			

Anvendelse:
Anvendes i TO GO, råkost, varme/kolde retter og tilbehør.

Rengøring/klargøring:
Skylles og rystes grundigt.

Udskæring:
Hele, hakkes

Flow:
Eventuelle rester kan bruges kommende dage eller fryses.
Råd håndteres som affald.

Karse

Sæson for karse

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Karse anvendes til pynt

Rengøring/klargøring:
Skylles forsigtigt og børstes med hånden i skrå vinkel.

Udskæring:
Hele bakker, klippes på et senere tidspunkt.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Bunden håndteres som affald.

Koriander

Sæson for koriander

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○			

Anvendelse:
Anvendes i TO GO, råkost, varme retter og tilbehør.

Rengøring/klargøring:
Hele koriander bliver brugt.
Skylles og rystes grundigt.

Udskæring:
Hele, hakkes

Flow:
Eventuelle rester kan bruges kommende dage, eller fryses.
Råd håndteres som affald.

Persille

Sæson for persille

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○	○	○	○	○	○	

Anvendelse:
Persille anvendes i TO GO, råkost, varme retter og tilbehør.

Rengøring/klargøring:
Hele persille bruges. Skylles og rystes grundigt. Brug slyngen.

Udskæring:
Hele, hakkes

Flow:
Hele persillen bruges, inklusiv stilken til pesto. Eventuelle rester kan bruges kommende dage.
Råd håndteres som affald.

Rodfrugter

Gulerod

Sæson for gulerod

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, suppe, TO GO, pynt, varme retter, farsretter og syltning.

Rengøring/klargøring:
OBS. Rå forskellige håndteringer af gulerod. Følg opskriftens metodik.
Ved suppe fjernes roden og skylles grundigt.
Til råkost og produktion skrælles på maskinen i ca. 30 sek. Alt efter kvalitet og sæson. Kvalitetsvurder. Roden, samt sorte pletter og råd fjernes.
Gulerødder til snack og børne afd. Finskrælles i hånden.

Udskæring:
Tern, rives, skiver

Flow:
Overskydende gulerødder bruges en anden dag.
Skræl er madspild og rod håndteres som affald.

Jordskok

Sæson for jordskok

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Jordskok bruges til TO GO, kolde og varme retter.

Rengøring/klargøring:
Renses i vandbad, og skrubbes med håndkraft.
Er de meget jordfyldte, kan en børste benyttes.

Udskæring:
Hele og mindre stykker.

Flow:
Overskydende jordskokker bruges en anden dag.
Frasorteret råd håndteres som affald.

Kartofler

Sæson for kartofler

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til TO GO

Rengøring/klargøring:
Skylles grundigt i et kar med vand. Brug en børste til at fjerne jord med.

Udskæring:
Skiver, tern, hele

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Råd håndteres som affald.

Kinaradise

Sæson for kinaradise

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○								○	○	○

Anvendelse:
Kinaradise anvendes i råkost, TO GO

Rengøring/klargøring:
Enderne skæres fra. Kinaradise skrælles i hånden. Skylles.

Udskæring:
Rives, tern, skiver

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender og skræl håndteres som affald.

Knoldselleri er en allergene

Knoldselleri

Sæson for knoldselleri

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○						○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, farsretter

Rengøring/klargøring:
Knoldselleri skrælles i rasperen i ca. 3-5 min. Alt efter sæson og kvalitet. Deles i 4 kvarte. Brug kåldeleren. Pletter fjernes og knoldsellerien skylles.

Udskæring:
Rives, ternes

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Skræl håndteres som affald.

Radise

Sæson for radise

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Radiser anvendes til råkost, TO GO, syltning og som pynt.

Rengøring/klargøring:
Toppen fjernes med en lille urtekniv og radiserne skylles grundigt i vandbad.

Udskæring:
Rives, skiver.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Top håndteres som affald.

Rødbede

Sæson for rødbede

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○				○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter, TO GO, syltning.

Rengøring/klargøring:
Skrælles på maskinen i 20-30 sek. Alt eftersæson og kvalitet. Kvalitetsvurder. Sorte pletter og rod fjernes.

Udskæring:
Strimler, skiver, tern.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Enden, samt skræl håndteres som affald.

Sød kartoffel

Sæson for sød kartoffel, *ikke dansk sæson vare, tilgængelig hele året.*

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til TO GO

Rengøring/klargøring:
Ender, samt mørke pletter fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Tern, skiver.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Enden er affald og skræl håndteres som madspild.

Pastinak

Sæson for pastinak

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○				○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes i varme retter, TO GO, råkost

Rengøring/klargøring:
Skrælles på maskinen i 20-30 sek. Alt efter sæson og kvalitet. Kvalitetsvurder.
Sorte pletter og rod fjernes.

Udskæring:
Skiver, tern

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Enden, samt skræl håndteres som affald.

Persillerod

Sæson for persillerod

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○							○	○	○	○	○

Anvendelse:
Persillerod anvendes til varme retter

Rengøring/klargøring:
Køres på skrællemaskinen i 20-30 sek. Alt efter sæson og kvalitet. Kvalitetsvurder.
Sorte pletter og rod skæres fra. Skylles.

Udskæring:
Skiver, tern

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Roden, samt skræl håndteres som affald.

Grove grøntsager

Aubergine

Sæson for aubergine

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
						○	○	○			

Anvendelse:
Anvendes i gryderetter, varme retter, farsretter og TO GO.

Rengøring/klargøring:
Top og bund skæres fra, skylles.

Udskæring:
Skiver, tern, rives

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender håndteres som affald.

Bladselleri er en allergene

Bladselleri

Sæson for bladselleri

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes i råkost, TO GO og varme retter

Rengøring/klargøring:
Bladene og roden skæres fra. Skylles grundigt

Udskæring:
Skiver, tern

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender håndteres som affald og blade håndteres som madspild.

Fennikel

Sæson for fennikel

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes til råkost, TO GO og pynt.

Rengøring/klargøring:
Ender skæres fra, bladene nippes af og fennikel deles i 4 kvarte. Stokken skæres fra i skråt snit. Skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes i skiver

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ende er affald og blade håndteres som madsild.

Forårsløg

Sæson for forårsløg

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○						

Anvendelse:
Forårsløg anvendes til TO GO, råkost, pynt, farsretter og varme retter.

Rengøring/klargøring:
Roden skæres af, grimme blade fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Skiver, hele

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Enden og grimme blade håndteres som affald.

Løg

Sæson for løg

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○	○	

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme/kolde retter, farsretter, TO GO.

Rengøring/klargøring:
Ender skæres af og løgene ligges i vandbad. Skrælles med en urtekniv. Skylles.

Udskæring:
Skiver, tern, hele.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Skralden håndteres som affald.

Porre

Sæson for porre

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○				○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Porre anvendes til TO GO, farsretter, råkost, varme retter og pynt.

Rengøring/klargøring:
Top og bund skæres fra. Grimme og slatne blade fjernes. Porre skæres på langs i toppen, ved de grønne blade – på begge led. Skylles grundigt for jord.

Udskæring:
Snittes i skiver

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender, samt råd håndteres som affald.

Rabarber

Sæson for rabarber

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○						

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme retter og kolde retter, TO GO.

Rengøring/klargøring:
Bladet i toppen, samt bunden skæres fra. Rabarber stilken skylles grundigt.

Udskæring:
Skiver, hele

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender, samt råd håndteres som affald.

Fine grøntsager

Agurk

Sæson for agurk

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○				

Anvendelse:
Anvendes til snack, pynt, råkost, syltning og TO GO.

Rengøring/klargøring:
Ender skæres af, så lidt som muligt. Skylles grundigt.

Udskæring:
Tern, skiver, rives, stave

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender håndteres som madspild.

Asparges

Sæson for asparges

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○						

Anvendelse:
Anvendes som tilbehør i salater, TO GO og pynt.

Rengøring/klargøring:
Det hvide skæres fra asparges og skylles.

Udskæring:
Bruges hele, og skæres i skiver

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Enden håndteres som madspild.

Champignon

Sæson for champignon

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Champignon anvendes i varme retter, farsretter, supper, pynt og TO GO

Rengøring/klargøring:
Skylles grundigt i gastronom fyldt med vand.

Udskæring:
Hele, tern, skiver

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Råd håndteres som affald.

Cherrytomat/ tomat

Sæson for tomater

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes til kolde retter, TO GO, snack.

Rengøring/klargøring:
Skylles grundigt.

Udskæring:
Hele, skiver.

Flow:
Bløde tomater, samt ender og rester som ikke kan genanvendes friske samles og fryses – (til senere produktion af tomatsauce)
Råd håndteres som affald.

Hjertesalat

Sæson for hjertesalat

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○	○	○	○			

Anvendelse:
Hjertesalat anvendes til råkost, pynt og TO GO.

Rengøring/klargøring:
Enden skæres fra og salaten skylles.

Udskæring:
Snittes.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare. Råkost, mødeforplejning el. diæt.
Enden håndteres som affald.

Lollo bionda salat

Sæson for lollo bionda salat

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes til TO GO og diæt

Rengøring/klargøring:
Stokken skæres fra og salaten skylles grundigt.

Udskæring:
Hele blade

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges på et senere tidspunkt.
Stok håndteres som affald.

Pak Choi

Sæson for pak choi

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes til TO GO.

Rengøring/klargøring:
Stok skæres af og pak choi skylles grundigt.

Udskæring:
Snittes.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges på et senere tidspunkt.
Enden håndteres som affald

Peberfrugt

Sæson for peberfrugt

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes i råkost, pynt, TO GO, varme retter og farsretter.

Rengøring/klargøring:
Skæres i 4 kvarte, kernes skrabes ud. Grimme pletter og råd fjernes. Skylles grundigt.

Udskæring:
Strimler, tern, halve

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Kernehuset håndteres som affald.

Squash

Sæson for squash

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○	○			

Anvendelse:
Anvendes til pynt, råkost, varme og kolde retter, TO GO

Rengøring/klargøring:
Ender skæres af, så lidt som muligt. Skylles grundigt.

Udskæring:
Tern, skiver, rives.

Flow: Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender håndteres som madspild.

Spinat

Sæson for spinat

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
			○	○	○	○	○	○	○		

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme/kolde retter, TO GO

Rengøring/klargøring:
Spinat skylles grundigt i vandbad.
Rystes godt for vand og slynges tørt.

Udskæring:
Hele, snittes.

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges en anden dag, eller erstatte en anden råvare.
Slatne og dårlige blade håndteres som affald.

Græskar

Butternut squash

Sæson for butternut squash

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
								○	○	○	

Anvendelse:
Anvendes til råkost, TO GO

Rengøring/klargøring:
Ender skæres fra, halveres og kerner skrabes ud med en ske. Skylles grundigt.

Udskæring:
Skiver, tern

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender er affald og kerner håndteres som madspild.

Hokkaido græskar

Sæson for hokkaido græskar

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
								○	○	○	

Anvendelse:
Anvendes til råkost, TO GO

Rengøring/klargøring:
Ender skæres fra, halveres og kerner skrabes ud med en ske. Skylles grundigt.

Udskæring:
Skiver, tern

Flow:
Tag stilling til eventuelle rester kan bruges eller erstatte en anden råvare.
Ender er affald og kerner håndteres som madspild.

Frugt

Ananas

Sæson for ananas, *hele året (impoteret)*

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til råkost, varme/kolde retter, TO GO.

Rengøring/klargøring:
Ananas skylles hel.

Udskæring:
Toppen og bunden skæres fra. Ananassen skrælles med en kniv.

Flow:
Rester vurderes og bruges en anden dag.
Toppen skal smides ud i restaffald. Resten af skralden håndteres som affald.

Appelsin

Sæson for appelsin, hele året (impoteret)

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til pynt, TO GO

Rengøring/klargøring:
Skylles grundigt

Udskæring:
Skiver, kvarte

Flow:
Ender og diverse rester samles, gemmes og fryses. Herefter bliver det brugt til citrusmarmelade.
Råd håndteres som affald.

Blåbær

Sæson for blåbær

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
						○	○				

Anvendelse:
Anvendes til TO GO.

Rengøring/klargøring:
Blåbær skylles.

Udskæring:
Hele.

Flow:
Eventuelle rester vurderes og bruges en anden dag. **Råd håndteres som affald.**

Cantaloupe melon

Sæson for cantaloupe melon

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○				

Anvendelse:
Benyttes til udskåret frugt.

Rengøring/klargøring:
Hele melonen skylles.

Udskæring:
Ender skæres af, indmaden udhules med en ske og melonen skrælles med en kniv.

Flow:
Eventuelle rester vurderes og bruges en anden dag.
Skræl håndteres som affald. Indmad vurderes som madspild.

Citron

Sæson for citron, *hele året (impoteret)*

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Anvendelse:
Anvendes til pynt, marmelade, tilbehør og TO GO.

Rengøring/klargøring:
Skylles grundigt.

Udskæring:
Halve skiver, springer

Flow:
Ender og rester samles, gemmes og fryses.
Bruges til citrusmarmelade.
Råd håndteres som affald.

Honning melon

Sæson for honning melon

Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
					○	○	○				

Anvendelse:
Benyttes til udskåret frugt.

Rengøring/klargøring:
Hele melonen skylles.

Udskæring:
Ender skæres af, indmaden udhules med en ske og melonen skrælles med en kniv.

Flow:
Eventuelle rester vurderes og bruges en anden dag.
Skræl håndteres som affald. Indmad vurderes som madspild.

Små handlinger gør en stor forskel

At mindske madspild handler ikke kun om at reducere affald – det handler om at bruge vores fælles ressourcer med omtanke og respekt.

Når vi tænker kreativt og arbejder systematisk med hele råvaren, skaber vi værdi: for miljøet, for køkkenet og for smagen.

Dette hæfte er ikke blot til inspiration – det er et arbejdsredskab, som skal følges i det daglige arbejde. Formålet er at sikre en **ensartet håndtering af råvarer og rester** på tværs af medarbejdere og områder i produktionskøkkenet.

Alle bidrager til den fælles indsats, og det er gennem vores fælles rutiner og valg, at vi gør en reel forskel.
Hver grøntsags stok, hver skræl og hver rest har potentiale – det handler bare om at se det.

Mad og Måltidskøkkenet

OUH Odense Universitetshospital & Svendborg Sygehus