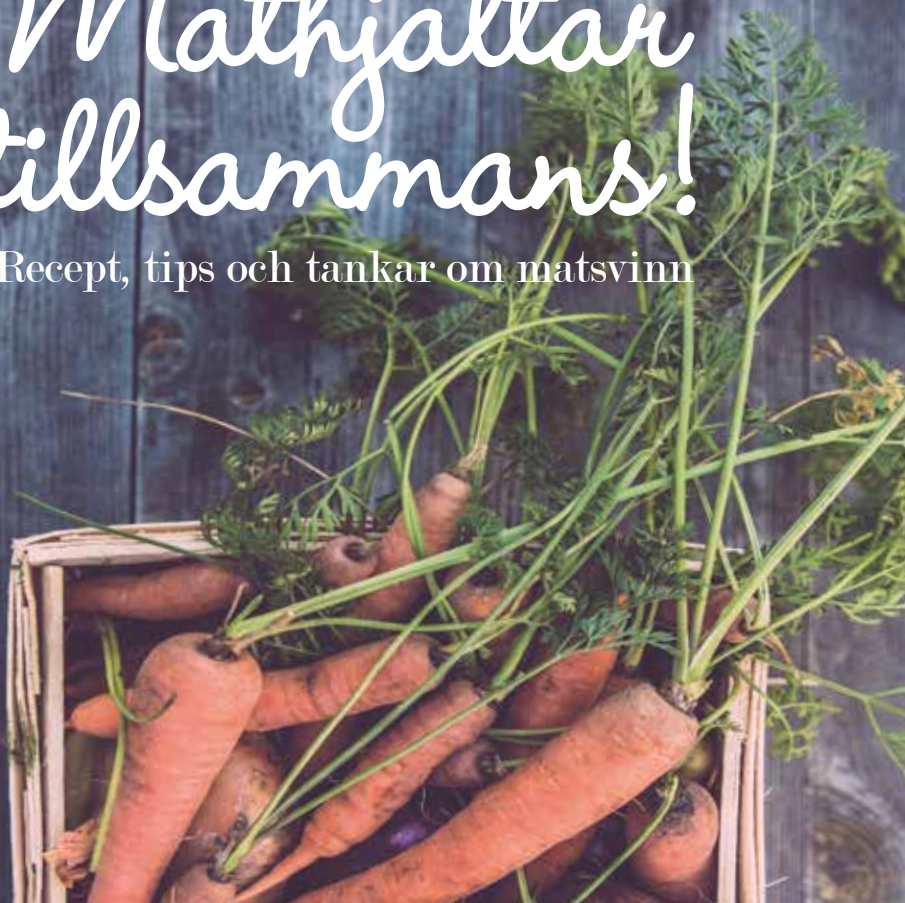


ROYAL DJURGÅRDEN

Mathjältar tillsammans!

Recept, tips och tankar om matsvinn





En söndag i Frisens Park. Målning av Frans Wilhelm Laurin, 1868. Stockholms stadsmuseum.

Hej!

Här på Djurgården finns fler än 30 restauranger. Redan på 1700-talet kom krog- och restauranggäster hit för att äta och dricka gott. Vi har en lång tradition och ett arv att förvalta. Vi strävar efter att varje dag laga mat från grunden, med respekt för råvaran och omtanke om det som hamnar på tallriken. Vi vill att din matupplevelse hos oss både ska smaka gott och göra gott.

I det här häftet har vi samlat kunskap, recept, idéer och enkla knep från våra kök och verksamheter; sådant som gör skillnad både för planeten och för matglädjen. God mat förtjänar ett bättre öde än soptunnan, och ingen vill slänga mat i onödan. Vi hoppas att vi kan inspirera dig att vara med i arbetet med att minska matsvinnet.

Tillsammans kan vi göra skillnad.

*Kungliga Djurgårdens Intressenter
tillsammans med Djurgårdens restauranger*



Plättlätt att
rädda potatismos!

NORDISKA MUSEETS RESTAURANG

Maria som driver restaurangen berättar: Vi har alltid potatismos till våra köttbullar på helger och lov. Det blir ofta mos över som vi fryser in och gör mycket uppskattade potatisplättar på. När moset tinar släpper det vätskan och blir fast och bättre att använda till plättar. Väldigt plättlätt!

Potatisplättar på fryst mos

INGREDIENSER

2–3 portioner

0,6 kg fryst mos (0,5 kg avrunnet)

2 ägg

1,5 dl vetemjöl

1 msk crème fraîche

smör och olja att steka i

Om ni är många – 50 portioner

10 kg fryst mos (8,5 kg avrunnet)

30 ägg

1,5 kg vetemjöl

2,5 dl crème fraîche

smör och olja att steka i

GÖR SÅ HÄR

Tina moset i rumstemperatur. Låt det rinna av i en sil i ca 15 minuter. Blanda det avrunna moset med ägg, mjöl och crème fraîche och rör i ca 10 minuter så att det blir till en slät smet. Konsistensen skall vara lite tjockare än pannkakssmet men lösare än deg. Klicka ut plättar och stek i smör och olja i medelvarm stekpanna.

Potatisplättarna passar bra till stekt fläsk och lingon, eller stekt svamp och lingon. Till potatisplättar som serveras med svamp blir det extra gott att riva ner lite västerbottenost i plättsmeten.

Rotfruktsgnocchi med pesto gjord på örtstjälkar och blast

serverad med pangrattato på rostade rotfruktsskal

Felix på Waldemarsudde delar ett så gott som svinnfritt recept. Prova alla tre recepten tillsammans, eller använd delarna till andra rätter.

Rotfruktsgnocchi

INGREDIENSER

500 g valfria rotfrukter
ca 3 dl vetemjöl
1 ägg
salt
olja eller smör till stekning

GÖR SÅ HÄR

Koka rotfrukterna mjuka, låt ånga av och mosa. Blanda med mjöl, salt och ägg till en deg som inte klibbar. Rulla till längder och skär i bitar. Koka gnocchin i saltat vatten tills de flyter.

skal till pangrattaton
stjälkar och blast

Pesto på stjälkar och blast

INGREDIENSER

1 dl örtstjälkar och/eller blast, t ex persilja,
dill, körvel, morots- eller rädisblast
1–2 msk valfria frön/nötter (kan uteslutas
eller bytas ut mot en gammal brödiskiva)
1 vitlöksklyfta sparad från pangrattaton
1/2 dl valfri olja
1 tsk vitvinsvinäger (eller valfri vinäger)
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser; smaka av med salt,
peppar och vinäger.

vitlök

Pangrattato på rostade skal

INGREDIENSER

Skal från 500 g rotfrukter; t ex potatis, mo-
rot, palsternacka, rotselleri eller kålrot
1 dl fint mixat gammalt torkat bröd, kan
bytas mot ströbröd eller panko
1 vitlöksklyfta
1 msk olivolja
salt

GÖR SÅ HÄR

Skölj och torka av skal. Blanda med olja
och salt på plåt och lägg i en krossad vit-
löksklyfta. Rosta i ugn i 200°C i ca 10–15
minuter tills de är krispiga. Plocka ur och
spara vitlöksklyftan, låt svalna. Rosta strö-
brödet gyllenbrunt i en torr stekpanna.
Mixa skal och blanda med ströbrödet.
Smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Stek den kokta gnocchin i en panna med
lite smör eller olja. Ta av från värmen, vänd
ner peston och lägg på tallrik, toppa med
pangrattato.

Skal, stjälk
och blast



RESTAURANG ELD, THE VIKING MUSEUM

Irene på Restaurang Eld tipsar om ett bra sätt att ta tillvara på råa fiskrester: Spara fiskbitarna i frysen tills du har tillräckligt för en härlig Wallenbergare.

Havets Wallenbergare på fiskrester

Servera med potatismos, råörda lingon, gröna ärtor och brynt smör.

INGREDIENSER 2–3 portioner

Havets Wallenbergare Örtsmör

210 g laxrester	45 g smör
70 g rester av vit fisk	5 g gräslök
1 ägg	5 g dill
60 ml grädde	5 g persilja
1 nypa salt	1 krm salt

vitpeppar efter smak
lite citronsaft
lite citronzest
10 g dill

Panering

1 ägg
½ dl vetemjöl
1 dl panko

TILLAGNING

Börja med örtsmöret. Finhacka örterna och blanda dem väl med smöret och sal-

tet. Forma smöret till tre små kulor och lägg i frysen tills de är fasta.

Lägg fiskresterna i en matberedare eller mixa med stavmixer tills det blir en slät färs. Salta och peppra lätt. Tillsätt ägget och mixa kort igen. Häll sedan i grädden under långsam mixning tills smeten är jämn och luftig. Smaksätt med citronsaft, zest och finhackad dill. Forma smeten till tre bollar och låt dem vila i kylskåp i cirka 30 minuter. Tryck in en kula fryst örtsmör i mitten av varje fiskboll och forma dem ordentligt runt smöret.

Panera bollarna först i vetemjöl, därefter i uppvispat ägg och slutligen i panko. Låt gärna Wallenbergarna vila i kylskåp över natten. Friterar dem i olja på cirka 150 grader i 3–4 minuter tills de är gyllenbruna. Lägg dem därefter i ugnen på 160 grader i ca 7 minuter tills de är genomvarma.

Servera de gyllenbruna Wallenbergarna med potatismos, råörda lingon, gröna ärtor och brynt smör.





Win-win-soppa!

TEKNISKA MUSEETS RESTAURANG

När kökschefen Christian planerar dagens rätt, förbereder han även för hur eventuella rester kan tas om hand. Råvarusvinnet efter dagens lunch – helstekt fläskkarré med rostade rotfrukter, rödvinssås och sallad, omvandlas till en god vegetarisk soppa och resterna av fläskkarrén blir till pulled pork.

Soppa på rotsaker

Att göra en soppa på rotfrukter och grönsaker är ett bra sätt att ta tillvara smakrika och goda råvaror som annars lätt blir till matsvinn. Har rotfrukterna blivit lite skrupna? Ingen fara, rosta dem i ugnen för att få en djupare smak innan du stoppar dem i soppan. Ta med bladen från morötter (sköljd) eller skal från väl tvättade rotfrukter när du kokar soppan för extra smak. Variationerna med en soppa är oändliga. Den kan ätas som en klar buljong med bitar av finskurna grönsaker eller mixas till en slät krämig soppa. Den är inte bara bra för miljön utan även för plånboken.

En riktig win-win-måltid!

INGREDIENSER 4 portioner

700-900 g blandade rot- och grönsaker. Tag vad du har t ex gul lök, morot, potatis, palsternacka, purjolök
1 vitlök
8 dl vatten
2 dl grädde/havredryck
1 msk torkad timjan
2 buljongtärningar alternativt 3 msk fond
smör eller olja
salt och peppar efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. Skär alla grönsaker i mindre bitar.
2. Fräs lök och vitlök i olja/smör i en stor kastrull.
3. Tillsätt resten av grönsakerna och timjan.
4. Häll på vatten och buljong.
5. Koka tills alla grönsaker är mjuka.
6. Tillsätt grädde/havredryck.
7. Mixa slät.
8. Smaka av med salt och peppar.

GRÖNA LUND

För några år sedan utmanades alla restauranger på Gröna Lund i en UpCycle Challenge – en peppande satsning där kockarna inspirerades att förvandla spill till smarta råvaror och tävlade om att svinna minst. Kreativa lösningar och synergier mellan köken gjorde att en rest i ett kök blev en värdefull råvara i ett annat.

Litervis med kikärtsspad på Tyrol under Mamma Mia-föreställningarna gick från att hällas ut till att förvandlas till vegansk majonnäs, aioli och ljuvliga maränger. Hur bra är inte det?

Mamma Mia så gott!

Aioli

3 msk kikärtsspad
½ tsk vitvinsvinäger
1 tsk dijonsenap
½ tsk salt
1 tsk riven vitlök
2 dl rapsolja

GÖR SÅ HÄR

Vispa ihop kikärtsspad, vitvinsvinäger, dijonsenap och salt. Tillsätt oljan försiktigt under vispning. Smaka av med vitlök.

Maränger

3 dl kikärtsspad
1 tsk färskpressad citron
1 tsk vaniljsocker
3 dl strösocker

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 100 grader. Häll kikärtsspad, pressad citron och vaniljsocker i en bunke. Vispa och tillsätt sockret under tiden. Vispa sedan till fast skum. Spritsa eller bred ut marängen på bakplåtspappersklädd plåt. Torka i ca 1½ timme. Stäng sedan av ugnen och låt marängerna gå på eftervärme.



Proffsens tips & trix

Köp mindre

Ha inte mer hemma i kylan än vad du gör av med. Enkelt men svårt!

För mycket mycket av det goda?

Färsk örter är en grön guldgruva. Om du torkar stjärkar och mixar ner i salt får du ett härligt örtsalt.

Spar den "fula" biten

Släng inte avskär av fisk eller kött när du tänkt tillaga den allra finaste detaljen. Frys in! Plocka fram när du fått ihop tillräckligt för att mala (kött) eller mixa (fisk) till färs. Det finns flera fiskrecept här i boken.

Gammalt bröd blir som nytt efter ett dopp

Sprödvärm frysta småbröd i ugnen på 200 grader i några minuter. Här kommer en hemlighet som gör susen – doppa eller skölj brödet snabbt i vatten innan du värmer det. Det kommer att bli som nybakat!

Dubbelt så gott av vanilj

Släng inte din använda vaniljstång. Låt den torka ordentligt och mixa med florsocker till ett hemmagjort vaniljsocker.

Gör klassisk fiskpudding av kokt fisk

Får du rester över av kokt vit fisk kan du använda den till en klassisk fiskpudding. Koka vanligt ris med dubbel mängd mjölk och låt svalna. Blanda sedan med kokt fisk, ägg och lite grädde och smaksätt med salt och peppar. Lägg ut i smord form, strö över ströbröd och grädda i 175 grader tills den stelnat och fått fin färg.

Rester av rotsaker kan användas till mycket!

Skiva tunt och torka till chips för ett krispigt tillbehör. Mindre snuttar kan du torka och sedan mala eller mixa till ett smakrikt pulver, som passar bra som smaksättning eller att blanda med salt till ett örtsalt. Även skal, osnygga bitar och andra rester går att ta till vara på genom att koka en buljong. För mer inspiration kan du dessutom kolla in Waldemarsuddes Pangrattato-recept – mums!

Bättre att backa än att slänga!

Bufféer kommer i många former – ljuvliga frukostbufféer, smörgåsbord, dignande julbord och frestande lunchbufféer. Det kan vara svårt att behärska sig men buffémat är bäst i små portioner. Njut och frossa smått, ta om flera gånger tills du är mätt och belåten. Så minskar vi matsvinnet tillsammans.

Festa med mindre svinn!

Ska du ha fest och vill bjuda på buffé. Ett bra tips är att använda mindre tallrikar, både vad gäller uppläggningsfat och tallrikar för gästerna att äta på. Lägg inte upp allt på en gång utan fyll på allteftersom. Då håller sig maten fräsch och du slipper rester som stått framme för länge och därför inte går att rädda.

VASAMUSEETS RESTAURANG

Hos Lotta i Vasamuseets restaurang arrangeras ofta stora middagar med många gäster. I köket ser man till att ta tillvara också de delar av råvarorna som inte hamnar på kvällens tallrikar. Här är frysen bästa svinnhjälpen. Grädde som är på väg att gå ut, färska örter som börjar bli trötta och saft från citron hamnar också där. I det här receptet kommer allt till användning.

Fisk- och skaldjursdolmar på savojkål med Sandefjordsås och fänkålscrudité

INGREDIENSER 6 portioner

550 g tinat fiskputs från blandad fisk som sej, lax, röding
2 msk salt
1 äggvita
3 dl vispgrädde
150 gram hackade räkor
1 kruka dill hackad, färsk till dekoration
zest från 1 citron
1 st huvud savojkål (roten som blir över kan användas i en grönsaksfond)



GÖR SÅ HÄR

Börja med fisk- och skaldjursdolmarna. Mixa all fisk med saltet i en matberedare, tillsätt äggvitan när maskinen jobbar. Mixa sedan sakta i grädden lite i taget. Färsen skall kännas homogen. Blanda sedan för hand i de hackade räkorna, zesten från citron och den hackade dillen. Fyll färsen i en spritspåse och lägg in i kylan.

Plocka av savojkålsblad och koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Kyl genast ner bladen i isvatten. Skär bort roten och torka bladen. Lägg ut plastfilm på arbetsbänken och lägg några savojkålblad omlott på rad. Spritsa fiskfärsen i en cylinderform på bladen och rulla ihop till en rulle. Fixera



med plastfilmen. Upprepa med resterande färs och kålblad.

Baka av dolmarna i varmluftsugn på 90 grader i drygt 15 minuter, tills innertemperaturen är 70 grader. När dolmarna bakas görs såsen och cruditén.

Sandefjord sås

2,5 dl vispgrädde
2,5 dl crème fraiche
250 gram smör
salt
saften från 2 citroner (kan vara fryst)
1 kruka hackad gräslök
valfri rom, t ex forellrom eller stenbitsrom

Värm vispgrädde och crème fraiche, det skall inte koka, bara sjuda. Rör sedan ner

smöret i kuber under vispning. Tillsätt citronsaften och smaka av med salt. Innan servering tillsätts hackad gräslök och rom.

Fänkålscrudité

250 gram fänkål
0,25 dl olivolja
½ msk citronzest
1,5 msk citronjuice
½ tsk salt

Hyvla fänkålen tunt på mandolin, tillsätt övriga ingredienser och blanda väl. Låt stå en liten stund.

SERVERING Dela savojkåldolmen i 10 centimeter långa bitar. Lägg på en tallrik, håll säs över och toppa med fänkålen. Det är gott att servera nykokt potatis till.

Man tager vad man haver och gör en macka!

Kylskåpsrens-mackan

Det finns alltid trötta rester i kylan som är lite för lite för en hel portion, eller för flera! Då brukar jag ta en skiva bröd. Det kan vara knäcke, surdeg, råg eller någon god filmjölkslimpa. Eller varför inte en Finn Crisp, som jag äter dagligen och har gjort i hela mitt liv, med alldeles för mycket smör på.

Min finska farfar älskar smörklumpar. När jag var liten avskydde jag smörklumpar, men idag älskar jag dem!

I min kyl brukar det alltid finnas ma-

jonnäs. Jag skäms när jag säger det, men jag älskar Hellmann's, så den står där och stirrar på mig när jag öppnar kylskåpet varje dag. Men jag håller alltid över den i en annan glasburk. Annars har jag nästan alltid en trött rödlök, kanske någon bit kålpudding, kall gräddsås och några lingon som har stått sedan jag plockade dem i höstas i Värmland. En stor parmesanbit finns också där, och min turkiska yoghurt har alltid en tendens att bli lite luddig vid kanten.

Blåmusslor är prisvärt, men det blir

MACKVERKET VRAK

alltid några över när jag har ätit moules en fredag för att "lyxa till det". Då plockar jag ur musslorna ur skalet och sparar dem i en liten burk. Jag håller över lite buljong som blivit över.

Hmmm... vad kan det här bli för någonting? Jo, en riktig god macka. Om dom är små får man ta två helt enkelt.

En knäckemacka med smör, kålpudding, kall gräddsås och lingon. Funkar alltid!

Den andra mackan blir en salig blandning av majonnäs och turkisk yoghurt, lite rödlök, blåmusslor, parmesan och kanske finns det någon liten dillvippa kvar och en glömd stackars citronklyfta från dagen innan. Toppa! Gör den fin! Här är det jättegott med filmjölsbröd.

Min guilty pleasure är kylskåpskall potatisgratäng, på en smörstekt surdegsskiva med tunt skuret älgkött

och svartpeppar. Det brukar jag hitta i mina föräldrars kylskåp. Perfekt frukost!

Blev ni klokare, kanske inte men använd era rester, och för guds skull släng inte mat!! Ät den istället, eller ge bort den till en familjemedlem, granne eller kompis!

Isabelle Cederblad, Mackverket





Lingontrio!

HASSELBACKEN

På Hasselbacken arbetar vi med respekt för råvaran och låter inget gå till spillo. Våra rårörda lingon är en klassiker i sig, men när de blir över får de nytt liv. Genom varsam vidareförädling skapar vi en fyllig lingonsyrup och sega, syrliga lingonremmar, perfekta som tillbehör eller som en lekfull detalj i cocktails. Ett hållbart sätt att förädla hela båret.

Rårörda lingon, lingonsyrup och lingonremmar

Rårörda lingon

1 kg lingon
550 g strösocker

Blanda lingon och socker varsamt i en bunke. Täck över och låt stå i rumstemperatur i upp till två dagar. Rör om försiktigt då och då tills sockret lösts upp och lingonen saftat sig.

Lingonsyrup

Rårörda lingon
Socker (50 % av lingonens vikt)

Värm upp de rårörda lingonen i en kastrull. Tillsätt socker motsvarande hälften av lingonens vikt. Låt sjuda försiktigt på låg värme i cirka 30 minuter. Sila genom en finmaskig sil och låt rinna av ordentligt. Häll upp den klara syrupen i en väl rengjord flaska. Spara de silade lingonen, de är grunden till nästa steg.

Lingonremmar

De silade lingonen
Eventuellt lite vatten
Strösocker
Citronsyra

Mixa lingonen till en slät smet. Tillsätt lite vatten vid behov, konsistensen ska vara bredbar. Bred ut smeten jämnt, cirka 3–4 mm tjock, på bakplåtspapper (gärna silikonbelagt). Torka i ugn på 60 grader i ca 6 timmar. Låt ugnsluckan stå på glänt så att fukten kan ventileras bort. När smeten är helt torr men fortfarande mjuk, skär i remsor. Blanda socker och citronsyra i en bunke, justera mängden citronsyra efter önskad syra. Vänd remmarna i blandningen tills de är jämnt täckta. Servera som de är, eller använd som dekor till drinkar och desserter.

Vad kom först
- brödet eller smulorna?



ROSENDALS TRÄDGÅRD

Cirkulärt brödflöde på Rosendal

DÄR SVINN BLIR EN RESURS. På Rosendals Trädgård vill vi inspirera till en njutningsfull och hållbar livsföring. I mer än 40 år har stiftelsen arbetat för att sprida kunskap om sambanden mellan jord och bord, natur och människa. Här värnar trädgårdsmästare, kockar och bagare det äkta hantverket och arbetar med naturens egna processer, utan genvägar.

I vedugnsbageriet bakar våra bagare varje dag surdegsbröd på kulturspannmål och noggrant utvalda råvaror, ekologiska så långt det går och med så kort färdväg som möjligt. Här bakas också Rosendalaren, som blivit ett av våra mest älskade bröd.

Rosendalaren är en del av vårt cirkulära brödflöde. Bröd som inte säljs i Gårdsbutiken fryses in och serveras senare i Trädgårdskaféet. Det som där eventuellt blir över torkas och mals ner till nytt mjöl och bakas in i nya degar. På så sätt får gårdagens bröd nytt liv och smaken fördjupas ytterligare i en andra omgång surdegjäsning.

Det är ett litet men talande exempel på vår filosofi där omsorg om jorden, råvarorna och hantverket leder till något större. Och till bröd som både smakar och gör gott!

Tin-Tin Jersild med personal, Stiftelsen Rosendals Trädgård

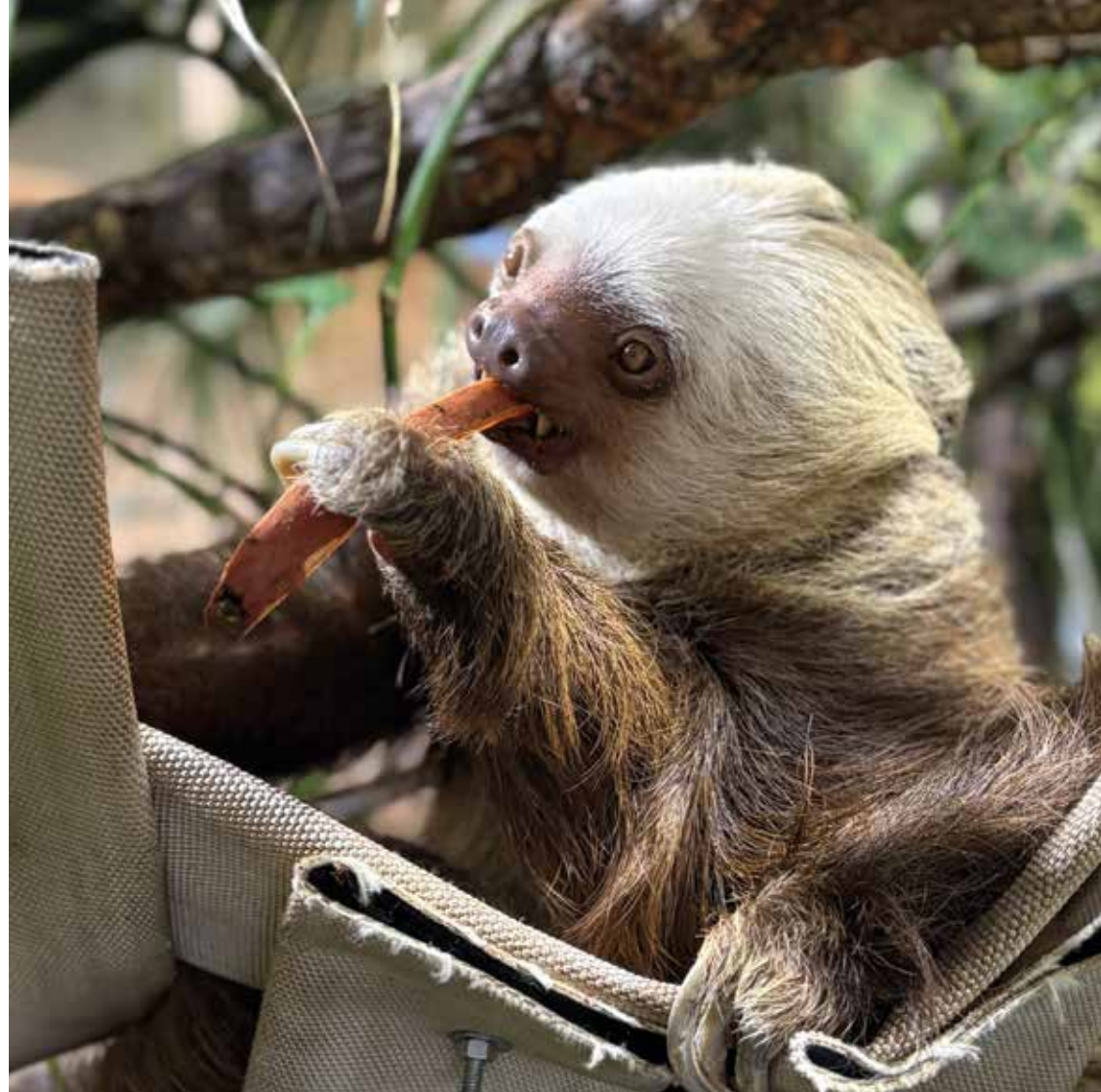
SKANSEN-AKVARIET

Svinngott för djuren på Skansen-Akvariet

Varje månad räddar vi på Skansen-Akvariet ungefär 16 varupallar med frukt och grönsaker från att slängas, tack vare vårt samarbete med Sorunda Grönsakshall. För att säkerställa hög kvalitet till sina kunder sorterar de bort frukt och grönsaker som inte anses tillräckligt säljbara. Denna frukt är ofta fullt mogen och ätbar, även om den kanske inte ser perfekt ut. Skansen-Akvariets personal lägger ner cirka 15 timmar/vecka på att rensa och ta tillvara på råvaror som annars skulle gå till spillo. På samma sätt får vi frukt och grönt från Ica Värtan.

Skansen-Akvariet köper därför nästan inga grönsaker eller frukter, och vi tar till vara på så mycket som möjligt av det vi får. På så vis minskas matsvinnet och sophanteringen samtidigt som våra djur kan få ett brett utbud av bra mat av schysst kvalitet.

Ana Wahlström, Skansen-Akvariet



Vårt älskade kaffe ♥

Vi svenskar är riktiga kaffeälskare. I dag är Sverige ett av världens mest kaffedrickande länder. Omkring 80 % av alla vuxna dricker kaffe regelbundet. I genomsnitt dricker vi 3–4 koppar om dagen, nästan 9 kilo kaffe per person och år. Samtidigt visar studier att varje kaffedrickare i snitt häller ut ungefär en kopp kaffe i veckan. Det blir 52 koppar, eller nära 8 liter kaffe per person och år. På restauranger uppskattas dessutom omkring 10 % av allt bryggt kaffe gå till spillo.

Kaffebönan har rest långt innan den hamnar i vår kopp. Genom att tillsammans minska svinnet kan vi visa bönan och dem som odlar och förädlar den lite extra kärlek.

Visst kan vi minska kaffesvinnet tillsammans?!

- ♥ Brygg bara så mycket kaffe som behövs.
- ♥ Häll över kaffet i en termos så håller det sig varmt längre.
- ♥ Ta inte mer kaffe i koppen än du vet att du dricker upp.
- ♥ Fundera på när du häller ut kaffe. Kanske gör du det utan att du tänker på det.
- ♥ Frys in överblivet kaffe i isbitsformar – perfekt till iskaffe.
- ♥ Använd överblivet kaffe i bakning, till exempel i bröd, choklad kakor eller tiramisu. Här fungerar också det frysta kaffet.



Det går åt

64

bönor till
en kopp
kaffe

Kaffebönans långa väg till din kopp!



ODLING

SKÖRD

TVÄTTNING

TORKNING

PACKNING

FRAKT

ROSTNING

PAKETERING

BRYGGNING



NJUTNING



VASKNING



I september varje år firar vi Äppelfest på Djurgården, där restauranger, museer och trädgårdar under några dagar bjuder in till massor av härliga smaker, kunskap och överraskningar. Här på Djurgården finns över 120 äppelsorter, några med rötter i 1800-talet, en rikedom som ligger till grund för festen. Kulturarv, matkultur och trädgårdsglädje möts med fokus på närodlad och hållbart.

Äpplet visas upp i alla möjliga former, i mat, dryck, litteratur, bakverk, sylt, saft och torkning, och inspirerar till att ta tillvara på råvaran. När fruktträden dignar är det dags att fira äpplet och låta det inspirera till hållbar vardag och fest.

Välkommen!

Äppeltider hej hej!





Bakelse på gårdagens bullar!

JUNIBACKEN

Kanelbullar, inte bara en av Karlsson på takets favoriter utan också en favorit hos både små och stora gäster. Det finns dagar då bullarna försvinner innan lunch och så finns det dagar där de är kvar till slutet av dagen. På Junibacken har vi alltid tagit hand om det som blir över, bland annat genom att låta det återanvändas i nya recept. Det var så vår egen kanelbullebakelse kom till.

Kanelbullebakelse med äppelkompott

INGREDIENSER

4 stora frusna kanel- eller kardemummabullar (totalt ca 800 g)

1 msk smör

9 äpplen

100 g smör att toppa kakan med
Florsocker

GÖR SÅ HÄR

Riv de frusna bullarna grovt på rivjärn och stek smulorna i smör tills de blir gyllene.

Gör en äppelkompott: Skala, kärna ur och hacka 5 äpplen grovt, koka på svag värme till önskad konsistens. Det får gärna vara lite tuggmotstånd i äpplena.

Skala och skiva 4 äpplen i tunna skivor.

Klä en ugnssäker form (24cm) med bakplåtspapper. Tryck ut smulorna i ett jämnt lager, bred på ett lager äppelkompott och toppa med äppelskivor. Lägg ytterligare ett lager smulor, äppelkompott och skivor.

Toppa kakan med ett sista lager smulor och grovrivet smör, pudra florsocker över hela kakan.

Grädda kakan i ugnen i ca 40 minuter på 160 grader.

Låt kakan svalna ordentligt innan du skär den i bitar. Servera med en klick lättvispad grädde, rårörd vaniljkräm eller en kula glass.

För extra smak, tillsätt vaniljstång i äppelkompotten.

ROSENDALS TRÄDGÅRD

Till dessa kakor tar våra bagare tillvara på överblivna kardemummabullar som smulas ner i degen. Kakan har fått sitt namn från vårt nyrenoverade växthus där återbrukat glas, så kallat Skavankglas, har använts. Precis som glaset får bullarna här ett andra liv.

Rosendals skavankkakor

INGREDIENSER

200 g smör
4,5 dl vetemjöl
1,5 dl rårorsocker
2,5 msk ljus sirap
2 msk vaniljsocker
knappt 1 tsk bakpulver
1 liten nypa havssalt
1 lite torr kardemummabulle som smulas

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader.

Vispa ihop rumsvarmt smör, socker samt sirap i en bunke någon minut med elvisp.

Blanda vetemjöl, bakpulver samt vaniljsocker i en andra bunke.

Smula ner bullen i de torra ingredienserna.

Tillsätt till smörblandningen och rör hastigt ihop till en deg.

Forma degen till längder. Lägg längderna med lite mellanrum på en plåt med bakplåtspapper. Tryck och platta till med en gaffel så de blir ca 5–8 cm breda.

Grädda i mitten av ugnen i 15 minuter eller tills de fått fin ljusbrun färg.

Låt svalna något innan du skär dem i sneda snitt eller låt de svalna lite ytterligare och bryt längderna i bitar.

Låt svalna helt innan du lägger dem i en kakburk.





Nu blir det andra BULLAR

VASAMUSEETS RESTAURANG

Brödpudding med kanelbullar och äpple

INGREDIENSER

300 gram gamla bullar, gärna kanel
3 dl mjölk (kan vara svinnräddad fryst)
3 st ägg
1 msk kanel
1 dl strösocker
50 gram smör
8 st äpplen, gärna fasta syrliga
3 dl mörkt muscovadosocker

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader.

Skala och klyfta äpplena och skär bort kärnhuset. Blanda äpplena med musco-

vado sockret. Lägg på en plåt och baka i ugnen till sockret har smält.

Skär bullarna i centimeterstora skivor och lägg i en skål. Ställ åt sidan. Blanda mjölk, ägg, kanel, strösocker och smält smör. Häll blandningen över bullarna och låt dem stå och svälla en stund.

Klä botten av en springform med bakplåtspapper. Lägg äpplena i botten av formen och toppa med de blötlagda kanelbullarna. Grädda i ugnen på 160 grader varmluft i 40 minuter. Ta ut kakan ur ugnen och låt den vila en stund innan den vänds upp på en tallrik. Servera med vaniljglass.

Bästa bullskorporna

När man får bullar över kan man göra goda bullskorpor. Låt bullarna ligga i en plastpåse i ett par dagar för när man ska göra skorpor är det bra att bullarna inte är alltför färska. Efter några dagar i påsen blir de lättare att skiva upp utan att trilla sönder. Lägg uppskivade bullskivor på en plåt och torka i ugn på 90 grader tills de blir helt torra, max 2 timmar. Låt svalna och förvara i bruk. Ljuvliga till en kopp kaffe. Lycka till!

Svinnfakta

1/3

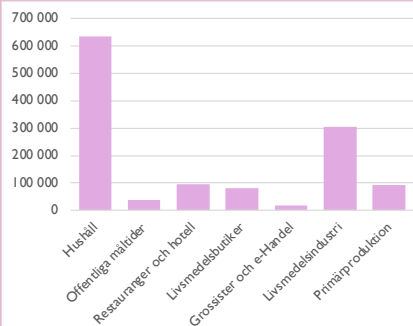
En tredjedel av all mat som produceras i världen äts inte upp.

CO₂

Matsvinn står för mellan 8–10 % av alla utsläpp av växthusgaser i världen.

Nr 3

Om matsvinn var ett land skulle det vara den tredje största utsläpparen av växthusgaser i världen, efter Kina och USA.



Matsvinn uppstår i hela livsmedelskedjan och den största delen av matsvinnet uppstår i våra hushåll.

Staplarna till vänster visar livsmedelsavfallet i Sverige för 2024.

Läs mer om matsvinn och livsmedelsavfall på livsmedelsverket.se

Vi slänger allra mest hemma!

Matsvinn är livsmedel som producerats i syfte att bli mat men som av olika anledningar inte äts eller dricks upp. Det uppstår överallt där livsmedel hanteras, men allra mest slänger vi mat i våra hem.

Varje år slänger hushåll i Sverige nära 16 kilo ätbar mat per person i soporna. Det som oftast blir matsvinn är frukt, grönsaker, bröd och matrester. På 16 kilo råvaror kan man laga ungefär 35 måltider!

Dessutom hälls 18 kilo mat och dryck ut i vasken per person och år. Det vi håller ut är främst kaffe, te och mejeriprodukter.

Sammanlagt slängs alltså 34 kilo mat per person och år. För en familj på två vuxna och två barn blir det mer än 130 kilo per år, till ett värde av nära 6 000 kr. Här finns pengar och resurser att spara.

Källa: Livsmedelsverket, Naturvårdsverket

Här finns massor av
härliga svinntips från
Generation Wastes köckar!



SHOW
SOME
FÜCKING
RESPECT!

Företaget Generation Waste driver på för en framtid utan matsvinn. Det är en vision som vi på Djurgården delar. Därför har vi under ett år arbetat tillsammans i ett gemensamt mätprojekt. Med smart teknologi och utbildning har de hjälpt oss att omvandla vårt matsvinn till mätbara insikter som gynnar både klimatet, verksamheten och budgeten. Respekt!

Samarbete som gör skillnad

För att åstadkomma verklig förändring behövs alla goda krafter. Här berättar Lina på Generation Waste om sina erfarenheter av samarbetet med restaurangerna på Djurgården, och hur deras mätplattform har hjälpt oss att arbeta systematiskt för att minska vårt matsvinn.

För oss på Generation Waste har samverkan med Kungliga Djurgårdens Intressenter och Djurgårdens restauranger varit både givande och inspirerande. Tillsammans har vi utbildat personal och arbetat med mätning, mod och samarbete – tre nyckelord som genomsyrar hela projektet.

För Djurgården har initiativet gett konkreta resultat. Genom att 23 restauranger fått möjlighet att mäta och analysera sitt matsvinn har man uppnått märkbara minskningar av matsvinnet, samtidigt som lönsamheten ökat. Det visar att hållbarhet och affärsmässighet går hand i hand.

Vi på Generation Waste har fått kvitto på att gemenskap är en kraft. När flera aktörer drar åt samma håll, som på Djurgården, blir förändringen större än summan

av dess delar. Det har inspirerat oss att tänka nytt om hur vi kan skala upp våra verktyg och lösningar, och i vår ambition att fortsätta driva utvecklingen framåt. Vi kan dessutom använda arbetet på Djurgården som en förebild i dialog med andra turistdestinationer och visa att matsvinn går att minska utan att kompromissa med kvaliteten.

Våra bästa råd till hemmakocken:

- ♥ Strunta i Bäst-före-datum – titta, lukta och smaka.
- ♥ Planera måltiderna och köp inte mer färskvaror bara för att de är billigare.
- ♥ Skiva upp ert bröd och frys in – använd brödrosten.
- ♥ Spara även små portioner och gör din lunchlåda till en minibuffé.

29/9

Internationella matsvinnsdagen

*Välkommen
till dubbelt gott!*

Internationella matsvinnsdagen är instiftad av FN och har funnits sedan 2020. Den uppmärksammas världen över för att öka kunskap och inspirera oss till att bättre ta till vara våra resurser.

Vi restauranger på Djurgården arbetar med att rädda mat varje dag året runt. Men just denna dag vill vi inspirera särskilt och berätta om vårt arbete.

Den 29 september hälsar vi dig extra välkommen till oss för att njuta av räddad mat i olika former.

Gott på många sätt.

Djurgårdsrestauranger

För oss som verkar här på Djurgården är långsiktighet naturligt. Hit har människor kommit för att roa sig i fyrahundra år, och nu är det vi som tar ansvar för Djurgården för framtida generationer. För vårt restaurangnätverk innebär det att bidra till en hållbar matkultur. Med nyvunna insikter om matsvinnets omfattning och dess påverkan på klimatet förstod vi att vi behövde lära mer och agera.

Tillsammans har Djurgårdens restauranger lagt konkurrensen åt sidan och provat gemensamma lösningar: vi har mätt, analyserat och delat erfarenheter i nära dialog med varandra. Genom att ta vara på råvarorna bättre sparar vi resurser, minskar inköp och därmed också kostnader. De som mätt regelbundet har minskat matsvinnet med i genomsnitt 36 procent. Visst är det fantastiskt?!

Genom vårt arbete visar vi hur omtanke om råvaran och planeten kan förenas med smak, tradition och hållbarhet – och hur vi tillsammans kan skapa en mer cirkulär matkultur på Djurgården.



Camilla Zedendahl, vd
Kungliga Djurgårdens Intressenter

Kungliga Djurgårdens Intressenter samlar och engagerar ett sextiotial aktörer på Djurgården inom kultur- och besöksnäring. Tillsammans välkomnar Djurgården över 15 miljoner besökare årligen. Genom Kungliga Djurgårdens Intressenter samverkar aktörerna för att hållbart utveckla Djurgården som besöksmål och stärka dess position som Skandinavien's främsta attraktion.

Genom Kungliga Djurgårdens Intressenter samarbetar:

ABBA The Museum, Aira, Arturs kafé, Backstage Hotel, Blå Porten, Cirkus Venues, Coffee Cow, Djurgårdsgillen, Djurgårdskyrkan, Djurgårdslinjen, Etnografiska museet, Flickorna Helin, FLX, Gröna Lund, Gubbyllan, Handarbetets Vänner, Hotell Hasselbacken, Junibacken, Kennys Gelato, Kioskerna på Djurgårdsslätten, Krogen Stora Gungan, KSSS, Liljevalchs Konsthall, Lilla Hasselbacken, Mackverket Vrak Café & Bar, Nordiska museet, Nordiska museets restaurang, Nya Djurgårdsvarvet, OceanBus, Parkteatern, Polismuseet, Prinsessan Estelles Kulturstiftelse, Prins Eugens Waldemarsudde, Rederi Ressel, Restaurang Stockholm 1897, Riksidrottsmuseum, Rosendals slott, Rosendals Trädgård, Sjöhistoriska, Sjöhistoriska Café & Bar, Skansen, Skansen-Akvariet, Skroten Café och Skeppshandel, Skroten Matbod & Deli, Slipen, Snus- och Tändsticksmuseum, Spritmuseum, Statens museer för maritim-, försvars- och transporthistoria, Stockholms Spårvägar, Strömma, Tekniska museet, Thielska Galleriet, Tours & Tickets, Vasamuseet, Vasamuseets restaurang, The Viking Museum, Villa Godthem, Vrak – Museum of Wrecks, Wasahamnen, Wasa Retro samt Wårdshuset Ulla Winbladh. Kungliga Djurgårdens Intressenter arbetar i nära samverkan med Kungliga Djurgårdens förvaltning och Stockholm Business Region.

Den här boken har tagits fram som en del av ett projekt där Kungliga Djurgårdens restauranger tillsammans arbetar för att minska matsvinn och för att minska användning av engångsmaterial för take-away. Projektet *Cirkulärt och resurseffektivt* delfinansieras av Europeiska Regionala fonden.



På Djurgården skålade Ulla Winblad och Bellman under ekarna, här serverades Sveriges första varmkorv 1897 – inte med bröd, utan med bomullshandske, och här föddes den krispiga Hasselbackspotatisen som än idag sätter standarden för hur gott potatis kan bli. Traditionen att njuta väl lever vidare, men nu med en ny twist: vi gör det hållbart. Tillsammans bygger vi en hållbar matkultur, där kärleken till maten förenas med omtanke om planeten.

Djurgårdens restauranger har antagit utmaningen att minska matsvinnet. I den här boken delar vi recept, konkreta tips och lärdomar vi tagit till oss. Vi hoppas den kan inspirera dig i din vardag.

Läs mer om Djurgårdens gemensamma hållbarhetsarbete
sustainable.royaldjurgarden.se

ROYAL DJURGÅRDEN
 ROYAL DJURGÅRDEN
 ROYAL DJURGÅRDEN
 ROYAL DJURGÅRDEN
 ROYAL DJURGÅRDEN
 ROYAL DJURGÅRDEN
 ROYAL DJURGÅRDEN

Scandinavia's #1 attraction



Medfinansieras av
 Europeiska unionen

